O Treino como promotor da Formação com vista ao Alto Rendimento Desportivo

- Estágio Profissionalizante numa Equipa de Iniciados de Competição da *Dragon Force* Custóias -

André Filipe Mesquita da Silva

Orientador

Professor Doutor José Guilherme Oliveira

Relatório Final do Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º Ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março).

Porto, setembro de 2015

Mesquita, A. F. (2015). "*O Treino como promotor da Formação com vista ao Alto Rendimento Desportivo - Estágio Profissionalizante numa Equipa de Iniciados de Competição da Dragon Force Custóias*". Porto: A. Mesquita. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção de grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS–CHAVE: FUTEBOL, ESTÁGIO, DRAGON FORCE, TREINADOR, FORMAÇÃO

Dedicatória

Para todos aqueles com quem partilhado o caminho de Ser Treinador, com carinho especial aos que foram, aos que são e aos que virão a ser meus jogadores.

"Que a gente tenha mais capacidade de sonhar, mais abraços de verdade, mais olho no olho, mais aperto de mão firme, mais sorrisos sinceros. Que a gente tenha mais saúde, mais certezas, mais respostas, mais inspirações, mais encontros, mais descobertas e mais paixão pelas coisas. Que a gente tenha mais conforto, mais colo, mais paz, mais conquistas, mais garra, mais amor, mais humildade".

Clarissa Corrêa

"*Não importa. Tente outra vez. Fracasse outra vez. Fracasse melhor*."

Samuel Beckett

Agradecimentos

Ao Professor Doutor José Guilherme Oliveira, pela sua ajuda e compreensão na orientação deste trabalho. Para mim foi, é e sempre será uma referência na conceção e operacionalização em Futebol.

À Professora Doutora Isabel Mesquita, minha tia e madrinha pela ajuda incansável ao longo do meu percurso académico, recheado de momentos inesquecíveis. Pessoal e profissionalmente uma pessoa exemplar, sempre pronta a ajudar porque a sua paixão pelo Desporto é enorme!

A todos os treinadores do universo Dragon Force, em especial: ao Carlos Campos, meu tutor e um amigo sempre presente; ao Pedro Silva um enorme obrigado por me ter despertado a consciência para pensar mais e melhor sobre o treino, porque a sabedoria nunca se esgota quando somos humildes e apaixonados por Futebol; ao José Violante, pela ajuda, compreensão e partilha de ideias ao longo dos últimos anos.

Aos meus Pais, por todos os ensinamentos ao longo da vida que me têm tornado naquilo que hoje sou. Muito obrigado!

A todos os que considero verdadeiros Amigos e que têm acompanhado o meu percurso ao longo dos anos, fundamentalmente à Rafinha, aos “Ireneus”, à Maltinha do Padrão” e mais recentemente, às “Matildices”.

Aos meus Avós, particularmente à avó Adozinda pela simplicidade, afeto e perseverança que tem demonstrado ao longo da sua existência, é o meu exemplo de vida.

À minha futura Professora Doutora “Ná” que me acompanhou praticamente desde os primeiros passos, nas aventuras e desventuras de infância e que considero a irmã que nunca tive.

Às minhas princesas, razão do meu esforço, trabalho e dedicação. Tita obrigado por seres a minha melhor amiga partilhares comigo momentos únicos, como o dia mais importante das nossas vidas até ao momento, o nascimento da Mati.

Índice geral

Índice de figuras IX

Índice de quadros XI

Índice de anexos XIII

Resumo XV

Abstract XVII

Introdução 1

1.1. Contextualização do estágio profissionalizante 3

1.2. Acerca das razões da escolha de ser "Treinador estagiário" na FADEUP 5

1.2.1. O alvorecer da descoberta da alegria e do prazer de jogar 5

1.2.2. O momento da visão do concretizar de um sonho 9

1.3. Estrutura do Relatório 13

Enquadramento da prática profissional 15

2.1. Contexto legal e institucional 17

2.1.1. Caraterização da Escola de Futebol *Dragon Force* 17

2.1.2. Caraterização da *Dragon Force* – Custóias 21

2.2. Contexto funcional 22

2.2.1. Caraterização da equipa e dos jogadores 22

2.2.2. Caraterização e funcionamento da equipa técnica 24

2.2.3. Equipa de orientação e supervisão de estágio 27

2.2.4. Caracterização do contexto competitivo 28

2.3. Macro Contexto de natureza concetual 29
2.3.1. Desafios do Treinador de Formação 29
2.3.2. Natureza e Contornos da Formação Desportiva..... 34
2.3.3. O Futebol de Rua como uma mais-valia para a prática formal 36
2.3.4. Técnica e Tática: duas faces da mesma moeda 40

Realização da prática profissional 45

3.1. Objetivos perspetivados para a equipa/jogadores 47
3.2. Conceção de Jogo - A Ideia do Treinador 52
3.3. O Modelo de Jogo 53
3.3.1. Referenciais do Modelo de Jogo da *Dragon Force* 53
3.3.2. O Modelo de Jogo Idealizado 55
3.3.2.1. Organização ofensiva 56
3.3.2.2. Organização defensiva 61
3.3.2.3. Transição ofensiva 62
3.3.2.4. Transição defensiva 62
3.3.2.5. Esquemas táticos ofensivos 63
3.3.2.6. Esquemas táticos defensivos 64
3.3.2.7. Intencionalidades 64
3.3.3. Princípios Metodológicos 65
3.4. Implementação da Atividade 69
3.5. Dificuldades encontradas e Estratégias de Resolução adotadas 81
3.6. Resultado do trabalho desenvolvido 95

Autorreflexão acerca do Desenvolvimento profissional 99

Considerações Finais 107

5.1. Conclusões 109
5.2. Perspetivas para o futuro 112

Referências bibliográficas **115**

Anexos **127**

Índice de Figuras

Enquadramento da prática profissional

Figura 1 - Conhecimentos necessários para ser um Treinador DF 33

Realização da prática profissional

Figura 1 - Esboço de Guilherme (adaptado por Tamarit, 2010) 53

Figura 2 - Estrutura 1-4-3-3 adotada pela equipa Sub-14 DFC em 2014-2015 56

Figura 3 – Unidade de Treino Padrão para a Época Desportiva 2014/2015 . 71

Figura 4 – Morfociclo Padrão 73

Figura 5 – Morfociclo de Organização Ofensiva 74

Índice de Quadros

Enquadramento da prática profissional

Quadro 1 – Análise individual dos jogadores 23

Quadro 2 - Perfil individual da equipa técnica e do diretor desportivo 24

Índice de Anexos

Anexo 1 - Morfociclo de Mourinho (na perspetiva de Oliveira et al., 2006)... i

Anexo 2 - Calendário Anual de Atividades do universo Dragon Force ii

Anexo 3 - Plano Semanal de Atividades da Dragon Force Custóias ii

Anexo 4 – Modelo da Ficha de Perfil do Jogador iii

Anexo 5 - Avaliação Diagnóstica da Equipa iv

Anexo 6 - Contrato de Equipa v

Anexo 7 - Modelo da Tabela de Pontos dos Jogadores vi

Anexo 8 - Questionário inicial aos jogadores..... vii

Anexo 9 - Tabela de Objetivos individuais viii

Anexo 10 - Calendário de Jogos 2014/2015 ix

Resumo

O Futebol no contexto juvenil deve ser encarado numa perspetiva de desenvolvimento dos jogadores a médio e longo prazo, porquanto constitui um fator decisivo na construção dos alicerces táticos e técnicos requeridos para o alcance da excelência desportiva. Baseado nesta premissa edificamos os objetivos do nosso Estágio Profissionalizante realizado no escalão de iniciados Sub-14 da *Dragon Force* Custóias e que se consubstanciam nos seguintes pontos: dotar os jogadores das competências desportivas de acordo com as premissas da escola *Dragon Force* e, em particular, suprir lacunas prementes ao nível da tática individual e das habilidades motoras específicas. Ao nível pessoal e social, três vetores foram determinantes: incrementar a responsabilidade, o compromisso e a autonomia através do recurso a sistemas de *accountability* que incrementaram os níveis de motivação e envolvimento.

Ademais, tendo sido uma época desportiva em que os objetivos de rendimento eram de difícil concretização, fomos sensíveis à necessidade de construir e implantar estratégias para motivar os jogadores em prol de uma ideia comum; isto é, serem melhores como pessoas e como desportistas. A cultura da vitória a qualquer preço, ainda, erradamente presente no Futebol Juvenil teve que ser "desmistificada". Na viabilização dos princípios da periodização tática houve a necessidade de adaptar os contextos de jogo ao nível de desempenho dos jogadores, pela criação de situações que permitissem a melhoria das habilidades motoras específicas e incrementassem os seus graus de liberdade para, em consonância, "lerem, interpretarem e agirem".

Como treinador entendo, acima de tudo, que alcancei maturidade para colocar em prática as minhas próprias ideias com consciência, o que me levou a construir uma identidade mais sólida como treinador. Para tal contribuiu, o incremento da minha capacidade de autorreflexão crítica, uma maior abertura para considerar os argumentos da equipa técnica e, ainda, maior espaço de autonomia decisional conferido aos jogadores e de diálogo na análise dos problemas emergentes da prática.

Em jeito de síntese, este estágio possibilitou-me o desenvolvimento de uma "mente de treinador" mais aberta e flexível, mas simultaneamente mais consistente e bem fundamentada. Por outras palavras, "sei quem sou e porque sou"; isto é, tenho "raízes" consistentes derivada da minha formação académica e da experiência (alguma) como Treinador, mas percebo que possuo "asas" para almejar integrar o meu estilo, a minha pessoa no modo de jogar, no modo de ser treinador.

PALAVRAS–CHAVE: FUTEBOL, ESTÁGIO, DRAGON FORCE, TREINADOR, FORMAÇÃO.

Abstract

The youth football context should be seen as a way to develop the players' performance medium- and long-term since it plays a crucial role in building technical and tactical skills that are required to achieve excellence in sport. Based on this assumption, we defined a set of aims to develop in our professional internship with the under-14 team from *Dragon Force* Custóias. These aims were: to develop the players' sporting abilities according to the *Dragon Force* principals, and, particularly, to address the existing weaknesses in individual tactics and specific motor skills. Concerning the individual and social level there were three determinant areas: to increase responsibility, commitment, and autonomy, through the use of accountability systems that increased motivation and involvement levels.

Furthermore, being a particular demanding season in what respects to the performance goals, we were aware about the necessity to create and implement strategies to motivate the players and, therefore, to achieve a central demanding, to be better as person and players. The culture of winning at all costs unfortunately still remains in the field of youth football and had to be "demystified" by the use of specific work strategies. In particular at the methodological level, in order to implement the "tactical periodization" principles, there was the necessity to adapt the game contexts to the players' level and create situations that allowed to develop specific motor skills and to increase the players' freedom for, in accordance, "reading, interpreting and acting".

As a coach, I understand that, most of all, I have reached the maturity to implement my own ideas which helped me to build a stronger identity as such. This was possible because there was an improvement in my ability to reflect about my work and to be more open to the ideas of my stuff team and, finally, a greater capacity for autonomous decision and discussion about practical issues was given to the players.

To summarise, this internship allowed me to develop a more open and flexible, but also more consistent and supported "coach mentality". In other words, "I know who I am and why". This means, I have "roots" of strong academic background and already some experience as coach, but I realize that I also have "wings" that enable me to integrate my own style as person in my way for being coach.

KEY WORDS: FOOTBALL, INTERNSHIP, DRAGON FORCE, COACH, YOUTH SPORT.

Introdução

1.1. Contextualização do estágio profissionalizante

O presente relatório de estágio de formação em exercício (EFE) é parte do quadro legal de exigências para a realização do estágio profissionalizante do 2º ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo (TARD) da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), tendo em vista a obtenção da formação requerida para cédula de Treinador de Grau II.

O grau II de treinador é considerado o primeiro nível de formação que permite ao treinador treinar autonomamente praticantes em todas as etapas da carreira desportiva, e que se expressa na capacidade de planear, organizar, implementar e avaliar a atividade dos mesmos, tanto no treino como na competição (IDP, 2010). Este grau sucede o Grau I, o qual corresponde à base hierárquica de qualificação profissional do treinador, na medida em que não reconhece ao treinador a possibilidade de orientar praticantes autonomamente, nas etapas básicas da formação desportiva, tendo este que ser supervisionado por outro treinador que se encontre numa fase mais avançada da carreira desportiva (IDP, 2010). Por sua vez o grau III sucede ao Grau II e referencia-se ao treino no mais elevado nível de rendimento competitivo da modalidade, destinado ao treinador que se encontra no top da carreira, no que concerne ao planeamento, orientação e condução do processo de treino e competição (IDP, 2010).

O reconhecimento do Ensino Superior como via de formação formal de treinadores é deveras recente, tendo resultado das diretrizes emanadas do processo europeu em conferir à atividade de treinador um caráter profissional e robusto ao nível formativo. Portugal, foi um dos poucos países onde foi modificado recentemente o modelo de formação de treinadores, competindo destacar o Ensino Superior como uma via formal de formação e a inclusão do Estágio Profissional como obrigatório para a obtenção de grau (IDP, 2010).

A possibilidade da formação de treinadores ultrapassar o exclusivo domínio do sistema desportivo, e ser realizada também no contexto da formação académica (desde que os planos curriculares elejam o treino desportivo nos seus currículos e os programas e respetivos conteúdos vão ao encontro das exigências requeridas pelo sistema desportivo na modalidade em

questão), reveste a formação de treinadores de requisitos pedagógicos e científicos, imprescindíveis para elevar a aprendizagem e o desenvolvimento profissional do treinador (Mesquita, 2014). Em particular a Universidade, por possuir reconhecimento legal e institucional para formar treinadores é, sem dúvida, precursor da afirmação socioprofissional e da consolidação da carreira de treinador. Tal se deve ao facto da formação académica *"pelo ideário que sustenta e pelo acervo de conhecimento que comporta, fornecer um inestimável contributo na elevação e qualificação dos processos formativos e, consequentemente, na perseguição da excelência profissional do treinador"* (Mesquita, 2010, p. 95).

Acima de tudo, entendemos que o Ensino Superior poderá combater um certo "pragmatismo" instalado no âmbito do Treino desportivo e, consequentemente, na formação de treinadores, o qual incorpora uma conceção tecnocrática da profissão, baseada em saberes de experiência feita, pouco criativos e contruído com pouco fundamento científico (Jones et al., 2011; Nelson et al., 2013). Por ser um espaço onde coabitam investigação e formação, o ensino superior possui condições ímpares para sustentar, em primados pedagógicos e científicos, a formação e o desenvolvimento profissional do treinador, o que por sua vez, vai contribuir para a elevação do estatuto profissional do treinador.

No âmbito da FADEUP, o estágio profissionalizante surge no 2ºciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo (TARD) no segundo ano do curso e visa "desenvolver trabalho autónomo de conceção, planeamento, realização e avaliação do processo de Treino em Alto Rendimento Desportivo, perspetivando a sua formação, desenvolvimento e carreira desportiva de longo prazo numa modalidade desportiva" (p. 2, artigo 2º do regulamento de estágio, consultar em www.fade.up.pt).

A preocupação do Estágio profissionalizante ser um momento de formação por excelência, onde prática e reflexão devem coabitar, de forma a tornar este momento um meio de verdadeira Aprendizagem Experiencial (Moon, 2002) é contundente no respetivo regulamento. Assim, é referido neste regulamento que a formação das diversas competências deve ser conducente

ao desempenho crítico e reflexivo, apetrechando os treinadores dos conhecimentos e competências que lhes permitam responder da forma mais adequada aos desafios e exigências da profissão. Estas competências profissionais organizam-se nas seguintes áreas de desempenho: “Organização e gestão do processo de treino no Desporto de Rendimento; Participação na instituição cooperante; Desenvolvimento profissional” (p. 2, artigo 2º do regulamento de estágio, consultar em www.fade.up.pt).

Percebe-se claramente que o treinador em formação não deverá ser encarado como algo independente do processo que lidera, organiza implementa e avalia, porquanto da forma de ele ser, das conceções que perfilha, vão depender as decisões e atitudes que toma; isto é o que ele é como treinador. Daí que Perrenoud (1993) refere que na formação de agentes educativos (quer seja o treinador ou o professor) deve-se equacionar, em simultâneo o processo e a “pessoa”.

No âmbito do Estágio em treino desportivo, percebemos o quanto é importante para o treinador estagiário aprender a tomar consciência das suas dificuldades, dos seus dilemas e problemas, de forma a aprender a lidar com eles e a aperfeiçoar-se, a transformar obstáculos em oportunidades de aprendizagem.

1.2. Acerca das razões da escolha de ser “Treinador estagiário” na FADEUP

1.2.1. O alvorecer da descoberta da alegria e do prazer de jogar

Após refletir profundamente sobre o modo de escrever as razões de ser “Treinador estagiário de Futebol”, e no sentido de não replicar frases comuns e ideias rebuscadas repetidamente invocadas nos relatórios, optei por fazer uma viagem retrospetiva à minha vida, mormente às pessoas, aos lugares, às experiências, às emoções e sentimentos que influenciaram a minha escolha pelo ramo Treino Desporto – Futebol da licenciatura em Ciências do Desporto e em particular o Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo, da FADEUP, e que culminou neste estágio profissionalizante.

O percurso que culmina naquilo que hoje sou profissionalmente na vertente que é a minha grande paixão (Treinador de Futebol) está indelevelmente associado à minha história de vida e daqueles que a moldaram ao longo do tempo. Vivi experiências que me levaram sempre a experienciar, a sentir e a viver o Desporto.

Assim, para contar a minha história tenho de retornar ao momento em que cheguei a este mundo. Nasci no Porto a 19 de janeiro de 1985 e deste então que todas as pessoas achavam que era hiperativo - pois nunca estava quieto - mas não passava apenas de uma criança extrovertida, que adorava a sensação do movimento corporal sobre a bola e, assim, era feliz. Sim, a paixão pela bola! Esse objeto fascinante e, não raras vezes, feito de simples materiais como papel, plástico e fita-cola servia para me deixar entretido num mundo paralelo durante horas. Um mundo sem preocupações em que a diversão era o centro do universo.

Nos intervalos da escola já gostava de "intervir" como jogador/treinador ao formar a constituição das equipas e colocava, propositadamente, o melhor jogador e as raparigas do meu lado contra o resto dos rapazes. Era esse "Futebol de Rua" que me libertava e deixava ser totalmente criança, inconsciente de que as aprendizagens que retirava do "jogar à bola" eram muito maior do que poderia imaginar. A par do Saber Fazer, cresceu o gosto pelo Saber mais sobre o jogo, especialmente sobre o Futebol Clube do Porto (FCP); não tive opção pois no dia que nasci o meu pai fez-me sócio do FCP! Desde cedo fui regularmente ao antigo Estádio das Antas com o meu pai, mas lembro-me de começar a perceber as coisas com outros "olhos" no ano em que perdemos com o Barcelona o acesso à final da Liga dos Campeões em 1994. Como doeu perceber que o que mais amamos também nos provoca desgostos! A efemeridade do Desporto (não há perdedores nem vencedores para a vida) foi clara pela primeira vez na minha cabeça; daí percebi que a esperança, o sonho está sempre presente no Desporto, pois a seguir a uma derrota há sempre a possibilidade de trabalhar mais e melhor para ganhar! Mas gostava de ver acima de tudo Futebol! Por isso não me restringia a ver o meu clube do coração. Desse mesmo ano tenho na memória o penálti falhado por Roberto

Baggio (ídolo!) na final do Campeonato do Mundo de Futebol. Apesar dessas desilusões numa fase em que começava a perceber o jogo na sua dimensão macro, nunca deixei de ter o sorriso no rosto e a vontade nos pés, sempre que vislumbrava uma bola de futebol. Ainda nesse ano, em conjunto com os meus pais, mudamos de casa e passei a ter um espaço próprio para a prática desportiva, com um recreio equipado entre outras diversões, com um campo polidesportivo. Nas férias de verão, passava os dias inteiros a jogar e só parava para almoçar se a minha mãe me fosse chamar.

Percebe-se facilmente que o meu gosto pelo Desporto nasceu fundamentalmente nas experiências lúdicas de rua, em contexto escolar e familiar. Neles encontrava um espaço cheio de oportunidades para praticar não apenas de Futebol, mas outras modalidades tais como Basquetebol e Voleibol. É claro que, algumas destas práticas eram realizadas de forma rudimentar, com regras próprias e adaptadas às características próprias do contexto. O contacto com os outros era um lugar de aprendizagem, de partilha de vivências e de experiências. E foi nesta infância que alguns outros foram particularmente significativos para mim. A minha tia que rodopiava constantemente entre deixar a minha prima na casa dos meus avós (que tomava conta dos dois) e ir dar treino; as conversas entre ela e o meu tio (também ligado ao Futebol) sobre Desporto que me despertavam a atenção mesmo não percebendo muito bem o que queriam dizer! Mas percebia claramente a determinação e prazer que a minha tia mostrava em ser treinadora e como vibrava com isso! É, por isso, que quando penso nesta época da minha infância encontro algumas das minhas principais motivações para gostar (quase obsessivamente) tanto de Desporto! A competição era, sem dúvida, um aspeto muito atrativo para mim, pois era esta que me oferecia desafios, que me colocava à prova a todo o momento. Tal como refere Bento (2006, p. 14) “goste-se ou não, a competição e a concorrência são a alma e o grande motor do Desporto e da vida”. É a competição que confere sentido à prática desportiva, pois é através do confronto que as emoções mais fortes vivenciadas no Desporto, se fazem revelar. A disputa pela vitória liberta um espírito de tensão, de vontade de vencer e evitar a derrota, numa busca incansável da alegria. Por tudo isto,

competir trazia-me entusiasmo, pois era aqui que podia demonstrar os meus conhecimentos técnicos e táticos, que podia vivenciar em grupo, sensações tão distintas como a vitória e a derrota.

Mas a principal motivação consubstanciava-se na necessidade de estar com o outro, de inclusão num grupo com o objetivo da conquista da vitória através do esforço comum. Os valores de partilha, de cooperação, de respeito pelo outro estavam no jogo de rua à semelhança do Desporto institucionalizado. Era a alegria que sentia nestes momentos, que fazia crescer cada vez mais a minha motivação para praticar Desporto. Assim, o divertimento, a ânsia de pertença a um grupo e de fazer parte de uma equipa levavam-me a uma crescente necessidade intrínseca de praticar um conjunto de atividades desportivas, vivenciadas essencialmente no lúdico do Futebol de Rua. A socialização, entretenimento e autorrealização pessoal foram, sem sombra de dúvida os fatores motivacionais mais fortes e significativos na minha proximidade ao Desporto. A minha autorrealização pessoal estava sobretudo associada à vontade de vencer. E foi quando a competitividade da rua deixou de ser suficiente que procurei outros patamares, nomeadamente filiar-me ao Desporto Federado.

Então aos onze anos de idade com um desejo enorme de jogar Futebol, entrei para a equipa de Sub-13 (infantis) do Padroense Futebol Clube, onde mais recentemente exerci funções de treinador. Mas sobre isso falaremos mais à frente. A partir desse momento, tinha um único pensamento e vontade, tal como muitos miúdos da minha idade que, quando fosse “grande” queria ser jogador de Futebol.

Contudo, a minha motivação para a prática desportiva não se restringia ao Futebol. As experiências obtidas ao nível da Educação Física, também foram uma grande influência para a minha alfabetização motora e formação multidisciplinar. Era sem dúvida a minha disciplina preferida. Nesta fascinava-me cada conteúdo novo, pois tinha sempre vontade de saber mais. Preocupava-me em ter sucesso em qualquer habilidade abordada. Motivava-me o facto de ter de me esforçar, de ter de trabalhar e treinar muito para conseguir ser bem sucedido.

No entanto, ao longo do meu percurso escolar, comecei a desenvolver um espírito crítico em relação à disciplina de Educação Física (EF) visto que, alguns professores não se preocupavam com uma aprendizagem efetiva dos alunos. A falta de desafio presente em algumas aulas de EF, patente em algumas expressões verbais dos professores como: “O que querem fazer? Jogar à bola?”, levou-me a pensar que era capaz de fazer melhor se estivesse a exercer essa função. Esta vivência negativa acabou por contribuir para a minha escolha académica, com uma vontade por fazer diferente, mais e melhor.

1.2.2. O momento da visão do concretizar de um sonho

O momento chave para a minha incursão no curso de Desporto foi a primeira visita em 1998 às novíssimas instalações da FADEUP (designada até então de Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - FCDEF), instituição que até aí desconhecia. A minha tia levou-me lá sem saber por certo, o impacto que tal teria em mim! Fiquei fascinado, não imaginava que pudesse existir no mundo um lugar como aquele, em que tudo era apelativo para se ser melhor no Desporto, para aprender e saber mais, para ser melhor, para ser mais feliz!

O impacto em mim foi tal, que no último ano do 3º ciclo recusei veemente realizar testes psicotécnicos, elaborados no sentido de ajudarem os alunos a perceberem as suas vocações visto que já tinha a forte convicção para onde queria entrar no Ensino Superior.

Quando transitei para o Ensino Secundário na Escola Secundária Carolina Michaelis, optei de imediato pela área de Desporto, na medida que me possibilitava experienciar situações de maior exigência e de me preparar mais convenientemente para a realidade que provavelmente iria encontrar no futuro. Neste comprimento de onda, havia também a preocupação por parte dos professores em nos prepararem para a primeira barreira a ultrapassar no acesso ao ensino superior, os pré-requisitos. Neste âmbito, a minha maior dificuldade era a Natação (apesar de ter experienciado a modalidade durante cerca de 2 anos), obrigando-me a um esforço de autossuperação e,

simultaneamente, de consciência de que nas modalidades para as quais não tinha tanta aptidão física, teria de trabalhar mais e com maior dedicação para obter algum sucesso. Contudo, chegado o momento das provas, consegui superar esta maior dificuldade e a par de uma boa média de Ensino Secundário, entrei na FCDEF no ano letivo de 2004/2005. Foi por certo um dos momentos mais felizes da minha vida que recordo com enorme orgulho e satisfação!

Convém acrescentar que desde os 10 anos até este momento, pratiquei ininterruptamente Futebol e, posteriormente, Futsal federado. No entanto, num momento de fraqueza, após não ter sido selecionado para transitar para a equipa sénior de uma equipa de Futsal que disputava o campeonato da 1ªdivisão nacional, na qual tinha sido capitão na época desportiva anterior enquanto júnior, acabei por me focar completamente no curso de Desporto, deixando a prática federativa. Ainda hoje considero uma opção errada mas foi o caminho que decidi seguir.

Com estes eventos comecei a ter mais tempo para refletir sobre o que os professores ensinavam e, como isso, poderia auxiliar na orientação para a prática do Futebol. Em consequência, no final da conclusão do primeiro ano letivo da Faculdade, sem que houvesse a necessidade imediata de optar por determinada área de especialização (acontecia no respetivo plano de estudos da licenciatura apenas no 3º ano), procurei uma Escola de Futebol/Clube que me pudesse acolher com o objetivo de aprender a ser Treinador de Futebol.

Dito isto, na época desportiva 2005/2006 comecei a exercer a função de Treinador estagiário na Associação Juvenil Escola de Futebol Hernâni Gonçalves. Foi uma verdadeira fonte de aprendizagem porquanto passei cinco anos a “colher” conhecimentos e competências que me possibilitaram evoluir para aquilo que hoje sou (não colocando aqui um sentido valorativo!) como treinador/professor e como pessoa. Durante essa fase, terminei a Licenciatura na FADEUP (curso de 5 anos, Pré-Bolonha), do que em particular me lembro, com elevado regozijo e prazer, a dissertação final de curso intitulada: “A intervenção pedagógica sobre o conteúdo do treinador de futebol profissional - estudo de caso”. Este tema ofereceu-me a possibilidade de estudar um grande

treinador, o que em muito contribuiu para me tornar mais reflexivo e critico em relação á minha própria prática (como treinador).

Entretanto, nos últimos dois anos que estive na Escola de Futebol Hernâni Gonçalves, integrei a equipa de competição de Sub-17 (juvenis); mas, passado esse tempo senti que a nível competitivo havia chegado a hora de vivenciar outros contextos e fui em busca de um clube que me proporcionasse maiores desafios profissionais e pessoais.

Assim, imbuído de um maior espírito competitivo fui para o Padroense Futebol Clube, clube onde a maioria das equipas de competição disputavam os campeonatos nacionais ou distritais da 1ª divisão. Foi um ano fantástico em termos de sucesso desportivo como treinador adjunto de Sub-15 (iniciados) com a equipa a terminar o campeonato em 2º lugar e com apenas uma derrota frente ao FCP. Como consequência, fui convidado a integrar a equipa sénior, na função de preparador físico, apesar de não acreditar nesta função no Futebol, tal como se percebe nas palavras de Mourinho (2004, cit. por Oliveira et al., 2006, p. 45) que não considera Rui Faria o seu preparador físico porque é muito mais do que isso e esse conceito não existe no seu modelo. Esta função não se enquadrava (já na altura) na minha conceção de Futebol (a qual será desenvolvida num espaço a jusante no relatório), mas encarei esta oportunidade como a mais entusiasmante e motivadora da minha, até então, breve carreira de Treinador de Futebol.

Esta época desportiva trouxe-me aprendizagens mas também uma maior consciencialização da cultura de resultado “a qualquer preço” dominante no mundo do Futebol. Por isso, e apesar do objetivo da manutenção ter sido atingido no final da época, não estava satisfeito e percebi que era chegada a hora de tentar outros contextos onde pudesse interferir no modo de conceber e treinar Futebol; em suma, ter mais responsabilidade mas também mais liberdade na operacionalização de todo o processo de ensino-treino/competição. Claro está que neste momento já tinha concluído a Licenciatura na FADEUP e já estava sensibilizado para um modo de entender o Futebol bem diferente!

Neste impulso, candidatei-me ao FCP – Escola de Futebol *Dragon Force* (DF), escola com a qual me identifico a nível concetual e metodológico. Quando soube que tinha sido aceite, senti uma enorme satisfação porque acabara de entrar na casa que sempre sonhei, no clube do meu coração. Desde logo, soube que premissas como a paixão, o rigor, a competência e a dedicação estariam mais do que nunca presentes, diariamente, na minha vida.

Desde esse momento, considerei que estava no clube ideal para catapultar em mim a necessidade de atualizar conhecimentos, o que me induziu a inscrever-me no Mestrado de Alto Rendimento Desportivo, especialização em Futebol na FADEUP. Percebia que o treinador é um "prático-teórico", o que significa que as decisões que toma não se baseiam num "ativismo prático" (ou seja, fazer por fazer) mas em conceções de treino que o ajudam a compreender melhor a prática e, concomitantemente, a intervir eficazmente, respaldado por um saber pedagógica e cientificamente fundado (Mesquita, 2014). O grande hiato entre a conclusão do 1º ano e o 2º ano (quatro anos) paradoxalmente teve sempre a mesma explicação: o Futebol. Dada a necessidade de ter outra profissão que me paga a maior parte das contas (sou personal trainer), e nunca ter conseguido deixar de ser treinador de Futebol, o tempo começou a ficar escasso para me dedicar (como idealizava) ao segundo ano do mestrado. A par, a informação que corria da possibilidade de realizar Estágio Profissionalizante, que me concedia formação para Cédula de Treinador de Grau II, levou-me a esperar pelo momento em que, de facto, já sabia que tal estava efetivado. Tudo isto foi contribuindo para que apenas em 2014/2015 realizasse o Estágio Profissionalizante, o que acabou por ter a grande vantagem de o puder efetivar como Treinador Principal (dada a longa experiência que possuo, tendo em conta a minha idade, isto é, sou treinador desde 2006, até ao momento atual). Este momento, ofereceu-me sem dúvida, condições favoráveis para a realização do Estágio porquanto estou por um lado, totalmente identificado com os pressupostos concetuais e metodológicos desta Escola de Futebol e por outro, constituir um contexto de competição desafiante que me estimula a querer calcorrear o caminho da excelência.

Assim, no início da época desportiva 2014/2015 a qual correspondia à terceira no contexto DF e segunda como Treinador Principal, liderei o mesmo grupo de jogadores da época transata, ou seja, a equipa de Sub-14 da *Dragon Force* Custóias (DFC).

1.3. Estrutura do relatório

Relativamente à estrutura do relatório que se apresenta de seguida, foi tido em conta o documento "Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios" facultado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), sendo o mesmo ajustado em função das necessidades e da natureza das informações que pretendemos expor.

Assim, o presente relatório comporta cinco capítulos, divididos em vários pontos. O primeiro é dedicado à Introdução e nela consideramos os seguintes pontos: iniciamos pela contextualização do estágio profissionalizante nomeadamente no sistema em que é realizado (isto é, no sistema académico, na FADEUP, no 2º Ciclo do TARD, na modalidade de Futebol) bem como dos objetivos e respetivas tarefas que o mesmo comporta. De seguida, e no sentido de dar enfoque às genuínas razões que me trouxeram até aqui, na medida em que considero ser de vital importância para melhor compreender quem sou, onde pertenço e quem ambiciono ser (como treinador e naturalmente como pessoa) realizo uma retrospetiva narrativa da minha experiência de vida onde o Futebol ocupa um espaço central.

O segundo capítulo, aporta informação sobre o local onde realizamos o estágio, ao nível legal e constitucional diferenciando a DF, enquanto escola mãe e o clube parceiro onde concretizei o meu Estágio, o Custóias Futebol Clube. Esta sistematização é crucial para se compreender as relações entre ambas as instituições, porquanto todo o trabalho desenvolvido, tanto concetual como metodológico, teve por base as demandas da DF. De seguida, é realizada a caracterização do contexto funcional, mais precisamente no que se referencia às características da equipa técnica e dinâmica de funcionamento, para além de serem apresentadas algumas características dos jogadores que

auxiliem a perceber o seu nível de experiência desportiva no Futebol, em diferentes ambientes de prática, secundadas da identificação das preferências posicionais em jogo. Este capítulo, é finalizado com um enquadramento concetual sinótico do macro contexto onde atuamos, de forma a se identificar as nossas conceções e perspetivas sobre a formação do jovem futebolista, numa perspetiva de desenvolvimento de longo prazo. Neste nível, destacamos: (1) o papel e competências do treinador e os desafios que o mesmo tem que enfrentar na sua atividade profissional atendendo ao contexto de formação; (2) a referência à complementaridade da prática desportiva informal e formal, salientando-se neste nível o valor do Futebol de Rua e os ensinamentos que este deve trazer à prática formal do Futebol; (3) a complementaridade entre tática e técnica no treino do Futebol enquanto conceito curial para se intentar um treino que considere a ecologia do jogo.

O terceiro capítulo debruça-se em particular no desenvolvimento da nossa prática profissional, onde é de maior relevância apresentar os objetivos para a equipa, os quais por sua vez assentam numa conceção de jogo, a qual perfilha a ideia do treinador. De seguida é detalhadamente apresentado o nosso Modelo de Jogo bem como a implementação da atividade, complementada pela apresentação das barreiras encontradas e estratégias de remediação que aplicamos bem como uma síntese dos resultados do trabalho desenvolvido.

O quarto capítulo é, por excelência, o espaço onde refletimos sobre a experiência de Estágio, em particular num esforço de compreendermos e tornarmos mais explícito os desafios e dilemas vivenciados, o modo como esta experiência nos moldou e o que sentimos ter percebido como mais nefasto e mais positivo no nosso desenvolvimento profissional. O quinto capítulo aponta as considerações finais que integram as principais conclusões e o que perspetivamos para o nosso futuro enquanto treinadores. O sexto capítulo apresenta as referências bibliográficas. No sétimo capítulo são apresentados os documentos em anexo, que servem de referência aos materiais didáticos e metodológicos aplicados nas diferentes tarefas alocadas ao desenvolvimento do processo de treino/competição no decurso da época desportiva.

Enquadramento da prática profissional

2.1. Contexto legal e institucional

2.1.1. Caraterização da Escola de Futebol *Dragon Force*

O nosso Estágio Profissionalizante, inserido no Mestrado em TARD, da FADEUP, realizou-se no FCP, no seu projeto DF. Mais precisamente, num dos seus clubes parceiros, a DFC, e teve como duração o espaço temporal compreendido entre setembro de 2014 e julho de 2015. Comportou um horário de trabalho semanal de cerca de 10 horas e, ainda, a realização dos jogos oficiais bem como de diversos torneios ao longo da época desportiva.

O facto de ser treinador da DF há já dois anos, em relação à data de início deste Estágio, foi decisivo na escolha deste contexto desportivo. A DF é, de facto, uma Escola de Futebol de formação de jogadores e treinadores, comummente reconhecida pela comunidade desportiva, dado colocar elevadas exigências na qualidade de formação, na área do futebol. Para além disso, a nossa identidade construída com o clube, mormente ao nível do funcionamento logístico e mesmo da cultura desportiva e de orientações metodológicas, bem como no desenvolvimento da prática desportiva dos jogadores, foram elementos decisivos para a nossa escolha. Para além disso, conforme expresso na introdução, sendo o FCP o meu clube, a possibilidade de realizar Estágio numa instituição alocada filosófica e metodologicamente a este clube, constituiu para mim, uma oportunidade ímpar de realização pessoal e profissional.

Dragon Force: Génese, conceção, objetivos e estrutura

Para entendermos a sua génese é importante reportarmo-nos um pouco à evolução histórica do FCP. O clube foi fundado em setembro de 1893 por António Nicolau d'Almeida sendo, atualmente, o clube com mais títulos nacionais e internacionais na história do futebol português. Com uma grande ascensão desportiva nas últimas décadas, houve necessidade de modernizar as suas infraestruturas através da criação do Estádio do Dragão e do Complexo de Centros de Treinos e Formação Desportiva Porto/Gaia. O desenvolvimento das estruturas logísticas e funcionais expandiram os

horizontes de trabalho e desenvolvimento das equipas/jogadores na perspetiva de longo prazo; muito por conta de uma organização que assenta em alicerces metodológicos e logísticos efetivos, o que tem vindo a culminar numa qualidade superior de trabalho ao nível dos escalões de formação.

Derivado deste enquadramento, surgiu o Projeto DF, *o qual* começou a ser planeado na época desportiva 2006/2007. Não obstante, foi no ano seguinte (2007/2008) que o FCP abriu a Escola do Dragão (no campo do Padroense Futebol Clube), tendo a mesma servido de embrião para a implementação deste projeto. Em consequência, foi precisamente a 6 de setembro de 2008, no emblemático e renovado campo da Constituição que nasceu a primeira "Escola de Futebol *Dragon Force*", *denominado Vitalis Park*.

A ideia do projeto não seria uma novidade para a comunidade, já que outras escolas existiam no país. Não obstante, a diferença poderia ser exercida ao nível do conceito, da autenticidade de uma cultura desportiva que estava associada ao FCP e, fundamentalmente, do processo. Como refere Ricardo Ramos, atual gestor do Projeto DF:

> *"Tivemos desde cedo a preocupação em conceber um projeto diferenciador e inovador que aliasse a qualidade das infraestruturas desportivas e recursos humanos à transmissão de valores e cultura do F.C. Porto. Não fomos pioneiros na introdução das escolas de futebol, mas fomos inovadores porque melhoramos o serviço a todos os níveis com uma qualidade ímpar nas instalações, nos recursos humanos, na metodologia de treino, nos processos de trabalho e no apoio de vários departamentos transversais, tais como, a nutrição, a pedagogia e a psicologia. Para além de tudo isto, na época desportiva 2009/2010 conseguimos certificar com "selo de qualidade" a escola de futebol Dragon Force respeitando as normas ISO 9001:2008, permitindo-nos expandir a escola de futebol Dragon Force pelo país, sempre com grande rigor e controlo."*
>
> A mesma pessoa num momento mais atual acrescenta: *"Hoje comemoramos a ambição e paixão do FC Porto através do Dragon Force. Tem seis anos de vida e é um projeto ambicioso, que tem como principal objetivo servir a formação do FCP. E fá-lo através de profissionais e treinadores muito dedicados, rigorosos, competentes e apaixonados por aquilo que fazem"*.[1]

[1] Retirado de http://www.fcporto.pt/pt/noticias/Pages/Aniversario-Dragon-Force2014.aspx?p_page=5

Derivado das excelentes condições de trabalho, proporcionadas por uma instituição que interliga de forma otimal a estrutura e a conceção de formação, desde 2008 até 2014 transitaram 83 futebolistas das Escolas DF para as equipas de formação do FCP.

Na medida que este projeto possui uma perspetiva eclética de formação e desenvolvimento desportivo (isto é, não considera apenas a componente desportiva mas também a pessoal e social), os seus objetivos integram aspetos de diferente índole, a saber:

- *Desportivos,* os quais se projetam na capacitação para formar e captar novos talentos e, daí, servir de "nicho" para toda a formação;
- *Marketing* da Imagem, no qual se perspetiva a otimização da marca FCP, como sinônimo de contexto de formação desportiva, por excelência, de crianças e jovens;
- *Qualidade nos serviços prestados* e *responsabilidade cívica e social*, porquanto importou expandir à comunidade escolar, em geral, e às crianças oriundas de meios sociais menos favorecidos a prática desportiva de forma gratuita;
- *Financeiros,* na medida em que ao tornar este projeto simultaneamente abrangente (ou seja, permitir a prática a todos independentemente da capacidade individual) e particular (no que se referencia à possibilidade de captar os jogadores mais dotados, na projeção de uma via de desenvolvimento de longo prazo, com vista à excelência desportiva), permitiu perceber que o mesmo seria indutor de maior fonte de receitas.

Esta panóplia de objetivos radica no entendimento de que a DF não se limita a ensinar os praticantes a jogar futebol, mas contemplar em concomitância, outras áreas de atuação. Assim, o desenvolvimento de competências pessoais e sociais é consumado pela aposta em áreas pedagógicas como sendo: a Nutrição, a Cidadania e o Ambiente; Atividades de lazer, enquanto veiculo de aquisição de hábitos de saúde, cultura e ocupação dos tempos livres; e, ainda, a transmissão dos valores e cultura do FCP.

No que respeita aos escalões etários, alvo da DF, estes comportam crianças de ambos os sexos com idades compreendidas entre os 4 e os 14 anos. Os praticantes são agrupados por escalões etários, sendo que na época desportiva de 2014/2015, foram constituídos os seguintes escalões:

- *Iniciação*, nascidos em 2009/2010;
- *Básico,* nascidos em 2007/2008;
- *Intermédio*, nascidos em 2005/2006;
- *Avançado*, nascidos em 2003/2004;
- *Expert,* nascidos em 2001/2002.

O selo de qualidade da DF, para se ter tornado um espaço por excelência de formação e desenvolvimento desportivo, deveu-se à combinação da contratação de treinadores qualificados (com a aplicação de conceções e metodologias de trabalho, pedagógica e cientificamente fundadas) conforme já referido, ao que se associou, o elevado estatuto social e político do FCP.

A confirmar a expansão e o desenvolvimento das Escolas DF, está sem dúvida o aumento nos últimos três anos do número de escolas espalhadas por todo o país. Na presente época, o Projeto DF possui catorze escolas de futebol distribuídas por todo o país:

- *Dragon Force Algarve (IC Almancil)*
- *Dragon Force Amarante (Parque Aquático)*
- *Dragon Force Braga (ADC Aveleda)*
- *Dragon Force Colégio do Rosário (Porto)*
- *Dragon Force Custóias (Custóias FC)*
- *Dragon Force Ermesinde (Colégio de Ermesinde)*
- *Dragon Force Famalicão (AE Sport)*
- *Dragon Force Grijó (AD Grijó)*
- *Dragon Force Lisboa (CD Carlos Queiroz)*
- *Dragon Force Madeira (CF Andorinha)*
- *Dragon Force Matosinhos (CFBPRO)*
- *Dragon Force Porto (Vitalis Park)*
- *Dragon Force Valadares (Valadares FC)*
- *Dragon Force Viseu (CF Os Repesenses)*

Destaca-se, ainda, a recente expansão internacional das escolas *Dragon Force* para a Colômbia, mais precisamente com a abertura de uma escola em Bogotá.

A título de curiosidade particular, o universo DF é ainda composto por outras modalidades como: uma Escola de Andebol, uma Escola de Basquetebol, uma Escola de Hóquei em Patins e uma Escola de Bilhar. No total, mais de 3000 crianças praticam diariamente a sua modalidade preferida, em instalações da DF.

2.1.2. Caraterização da *Dragon Force* – Custóias

O CFC[2], constitui um clube parceiro com protocolo e de gestão direta com o FCP pela via da DFC até ao escalão de Sub-15. Apesar de toda a logística semanal ser do encargo da DFC, aquando da participação nos quadros competitivos da Associação de Futebol do Porto, este clube parceiro usa o nome de Custóias Futebol Clube.

Este clube foi fundado em 10 de agosto de 1942 e conta no seu historial com alguns títulos regionais de Futebol de Onze. Mais recentemente, na época de 2013-2014, a equipa de futebol sénior sagrou-se vice-campeã da 1ª Divisão da Associação de Futebol do Porto, ascendendo na presente época desportiva à Divisão de Honra da mesma Associação.

Em termos de recursos logísticos e materiais, o clube tem todas as condições necessárias para a efetivação de um trabalho de qualidade. Tal sucede, devido ao Estádio Municipal de Custóias servir como infraestrutura desportiva da Escola DFC, contando com instalações de grande qualidade, nomeadamente:

- um campo de futebol de 11, em relva sintética, com luz artificial, que integra dois campos de futebol de sete. Quanto ao material de treino, tem à disposição balizas de vários tamanhos, bolas, coletes, cones e sinalizadores;
- uma bancada coberta, com capacidade para 870 pessoas;

[2] Retirado de http://pt.wikipedia.org/wiki/Custóias_Futebol_Clube

- um edifício de apoio à atividade desportiva, composto por quatro balneários para os jogadores e um para os treinadores/árbitros e sala de multiusos, designada *Espaço Aberto*;
- um departamento médico;
- um anexo para arrumos do material desportivo;
- uma lavandaria e rouparia;
- um bar.

2.2. Contexto funcional

2.2.1. Caracterização da equipa e dos jogadores

Na época 2014/2015, a equipa de Sub-14 (iniciados) da DFC foi composta por 19 jogadores, todos eles nascidos em 2001. A maior parte dos jogadores da equipa já se conheciam da época transata e, por conseguinte, conheciam também o contexto e a conceção de jogo da DF.

Apesar de existirem mais quatro jogadores nascidos no mesmo ano, que tinham pertencido a esta equipa na época desportiva anterior, transitaram para a equipa de Sub-15, devido às suas elevadas aptidões para a prática e, ainda, por necessidades prementes para completar o plantel do referido escalão. Na medida em que a formação desportiva dos jogadores é entendida na DF como prioritária não se sobrepondo a esta, os objetivos de rendimento desportivo, os quatro jogadores mencionados participaram pontualmente nos Sub-14 (quando não conflituasse com o calendário competitivo dos Sub-15), apenas numa lógica de completar a convocatória e nunca com prioridade em relação aos restantes.

De seguida, será realizada uma análise individual de cada jogador, no sentido de se obter um quadro sinóptico caracterizador dos elementos que compuseram o plantel. Será realçada a informação desportiva relacionada com os anos de prática desportiva de futebol em geral (informal[3] e formal[4]), anos e contextos de prática formal (outros/DF) e a posição preferencial no contexto de

[3] Prática desportiva desenvolvida em ambientes não institucionais (como, por exemplo, a rua), orientada e regulada pelos próprios praticantes, não estruturada e/ou sistematizada, onde o principal objetivo se situa na promoção do divertimento entre os praticantes (Côté et al, 2007; Côté et al 2012; Côté et al, 2013)

[4] Prática desportiva desenvolvida em ambientes de treino institucionais, orientada por um treinador (ou adulto), estruturada e sistemática, onde um dos principais objetivos é o desenvolvimento e o alcance da performance (Ericsson et al, 1993; Côté et al, 2013)

jogo formal.

Quadro 1 - Análise individual dos jogadores

NOME	ANOS PRÁTICA GERAL (INFORMAL+FORMAL)	ANOS PRÁTICA FORMAL (OUTROS+DF)	POSIÇÃO PREFERENCIAL
Jogador 1	6 (2 + 4)	4 (2 + 2)	Médio centro
Jogador 2	4 (2 + 2)	2 (0 + 2)	Ponta de lança
Jogador 3	5 (3 + 2)	2 (0 + 2)	Médio centro
Jogador 4	8 (6 + 2)	2 (0 + 2)	Defesa direito
Jogador 5	4 (1 + 3)	3 (2 + 1)	Médio centro
Jogador 6	6 (2 + 4)	4 (2 + 2)	Extremo direito
Jogador 7	5 (3 + 2)	2 (0 + 2)	Defesa esquerdo
Jogador 8	5 (0 + 5)	5 (0 + 5)	Defesa central
Jogador 9	4 (1 + 3)	3 (0 + 3)	Extremo esquerdo
Jogador 10	4 (0 + 4)	4 (0 + 4)	Médio centro
Jogador 11	5 (3 + 2)	2 (0 + 2)	Extremo esquerdo
Jogador 12	7 (5 + 2)	2 (0 + 2)	Defesa central
Jogador 13	3 (1 + 2)	2 (0 + 2)	Extremo esquerdo
Jogador 14	5 (3 + 2)	2 (0 + 2)	Médio centro
Jogador 15	9 (5 + 4)	4 (3 + 1)	Médio ofensivo
Jogador 16	3 (0 + 3)	3 (2 + 1)	Ponta de lança
Jogador 17	8 (3 + 5)	5 (4 + 1)	Guarda-Redes
Jogador 18	4 (2 + 2)	2 (0 + 2)	Médio centro
Jogador 19	6 (1 + 5)	5 (1 + 4)	Médio centro
Jogador 20*	4 (2 + 2)	2 (0 + 2)	Extremo direito
Jogador 21*	8 (4 + 4)	4 (0 + 4)	Ponta de lança
Jogador 22*	7 (5 + 2)	2 (0 + 2)	Ponta de lança
Jogador 23*	8 (4 + 4)	4 (0 + 4)	Médio centro

Observação: Os jogadores assinalados com *, são os referidos anteriormente como pertencentes aos Sub-15.

A análise do Quadro 1 evidencia que os jogadores possuem uma prática desportiva heterogénea porquanto se situa entre 3 e 9 anos de prática desportiva de futebol, em geral. Essa engloba os anos de prática informal (na impossibilidade de aferir o "tempo de rua", analisamos os contextos de turmas em Escolas de Futebol/Clubes) e oscila entre 0 a 5 anos. Em relação aos anos de prática formal (com quadro competitivo), há uma variância entre 2 a 5 anos.

Percebe-se ainda que a maioria apenas vivenciou desportiva e formalmente o contexto da DF (16 jogadores precisamente), enquanto os restantes 8 passaram entre 1 a 4 anos por outros clubes antes de ingressarem na DF.

Por último, é também notória a preferência em campo por posições ofensivas, porquanto apenas cinco jogadores referiram preferir posições defensivas. Isto revela a preferência em ter a posse de bola e participar ativamente na criação de situações de finalização.

2.2.2. Caracterização e funcionamento da equipa técnica

A equipa técnica foi constituída por um Treinador Principal, um Treinador Adjunto (que exercia, simultaneamente, as funções de delegado ao jogo), um Treinador de Guarda-redes, um diretor desportivo e, um outro Treinador principiante (ainda sem habilitações credenciadas para o desempenho da função) (Quadro 2). Contudo, este último foi afastado ainda na fase inicial da época por motivos disciplinares, associados à sua conduta na representação do clube e não foi possível substituí-lo.

Quadro 2 – Perfil individual da equipa técnica e do diretor desportivo

FUNÇÃO	ANOS EXPERIÊNCIA (OUTROS+DF)	GRAU ACADÉMICO
Treinador Principal	10 (7 + 3)	Licenciatura em Desporto na FADEUP (Pré-Bolonha)
Treinador Adjunto	8 (3 + 5)	Mestrado em Crianças e Jovens na FADEUP (Pós-Bolonha)
Treinador Guarda-redes	4 (3+1)	Mestrado em Ensino na FADEUP (Pós-Bolonha)
Diretor Desportivo	18	12º ano

A função de Treinador Adjunto foi realizada pelo Treinador Principal dos Sub-12 com o qual o Treinador Principal se identificava em termos concetuais e metodológicos. Dito isto, houve uma grande abertura e disponibilidade entre ambos para exporem as suas ideias e sugestões relativas à construção e implementação do processo de treino. Em particular, a sua identificação com a nossa conceção de treino, e confiança mútua patente, possibilitou que lhe fossem conferidas funções que revelam alguma autonomia, nomeadamente, a planificação conjunta das sessões de treino, bem como a discussão de estratégias com o Treinador Principal. As suas tarefas estendiam-se, ainda, à função complementar de delegado ao jogo, preenchendo as fichas nos jogos oficiais. Esta colaboração e confiança recíproca incrementou a qualidade das intervenções e decisões no treino.

O Treinador de Guarda-redes, apesar de não estar permanentemente em contacto com a restante equipa técnica (visto que era responsável pelo treino de guarda-redes de todos os escalões de formação da DFC), era informado previamente sobre o planeamento do treino da equipa, no sentido de ajustar os momentos de treino específico de guarda-redes ao treino coletivo com a restante equipa. Tinha ainda como tarefas fazer o aquecimento dos guarda-redes nos dias dos jogos em que estivesse disponível.

A função de diretor (de todos os escalões de formação) foi desempenhada por um dos dirigentes do Custóias Futebol Clube sendo responsável pelas questões logísticas gerais, identificando-se totalmente com a cultura do clube e respetivo funcionamento.

Enquanto Treinador Principal da equipa Sub-14 do DFC assumi as funções de liderança da equipa técnica o que, consequentemente, implicou a criação e orientação de um conjunto vasto de tarefas tais como: a conceção de um modelo de jogo; o planeamento anual com base num morfociclo padrão; o planeamento semanal das unidades de treino e a estruturação e operacionalização do processo de treino; a orientação e gestão da competição e supervisão de todo o processo.

No sentido de otimizar o papel de cada um dos intervenientes da equipa técnica foram implementadas rotinas dinâmicas de trabalho, as quais tornam o

processo de intervenção no treino e na competição mais organizado e, consequentemente, mais qualificado, como sejam:

- *Assiduidade* - Controlada por um dos treinadores;
- "*Postura" no treino* - Responsabilidade por manter os exercícios em "rota", isto é, com elevada proficiência por parte de todos os intervenientes, não permitindo a existência de tempos mortos não planeados por falta de material (ex: bolas);
- *Intervenção no treino* - Intervir de acordo com os conteúdos planeados, com qualidade e no *timing* certo, o que não descarta a necessidade de flexibilizar e adaptar estratégias em função do dia da semana do morfociclo padrão e, mesmo, da idiossincrasia de cada exercício/situação de treino;
- *Gestão do tempo de treino* - No sentido de otimizar o tempo de treino efetivo, no intervalo entre exercícios, um dos treinadores foi sempre responsável pelos alongamentos, o que implicava a discussão prévia para cada treino em relação ao "que fazer, como, quando e onde o fazer", enquanto o outro treinador preparava o exercício seguinte;
- *Rotinas de arrumação do material* - As balizas eram sempre arrumadas pelos jogadores com um treinador sempre a ajudar. Os jogadores eram ainda responsáveis por juntar todo o material junto ao banco de suplentes do respetivo campo.

Em dias de jogos, a ideia inicial seria a de ter dois treinadores adjuntos: um filmaria o jogo e outro iria para o banco de suplentes (com as funções de delegado ao jogo) acompanhando o Treinador Principal. Como sucedeu o afastamento do treinador principiante, as filmagens foram algo pontuais com a ajuda de outros treinadores ou, mesmo, de alguns pais de jogadores.

No sentido de otimizar a intervenção dos treinadores na competição, as funções do Treinador Principal eram debruçar-se sobre a própria equipa enquanto o adjunto tinha como função, observar o adversário (pontos fortes e fracos). No intervalo havia sempre um diálogo de alguns minutos (até cinco no máximo) entre a equipa técnica para ajustar a estratégia ao contexto de jogo.

No dia de jogo, o aquecimento era realizado sempre pelo Treinador Principal, no sentido de aumentar o sentimento de responsabilidade e compromisso dos jogadores, ao mesmo tempo que se pretendia que eles percebessem a proximidade do Treinador Principal para com eles; ou seja, compreenderem que, por muita exigência que fosse colocada, estávamos "todos no mesmo barco". A construção e edificação da identidade coletiva da equipa foi uma preocupação constante ao longo da época.

Na medida em que a atividade desenvolvida pela equipa se enquadrou num âmbito de atuação que implicava a coordenação com as outras equipas técnicas, todo o nosso trabalho foi realizado em consonância com as orientações do Coordenador Técnico da DFC; o que, por sua vez, estava em estreita relação com o Modelo de Jogo e Treino da DF. Neste sentido, na qualidade de Treinador Principal cumpria-me a responsabilidade de enviar semanalmente ao Coordenador Técnico, o relatório referente ao jogo anterior bem como o morfociclo para a semana seguinte até dois dias após o último jogo.

2.2.3. Equipa de Orientação e Supervisão de Estágio

Orientador do Estágio Profissionalizante da FADEUP

O meu Estágio Profissionalizante foi orientado pelo Professor Doutor José Guilherme Oliveira, coordenador do gabinete de Futebol da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Possuidor do Grau IV de Treinador de Futebol (*UEFA PRO*) e formador nos Cursos de Treinador de Futebol de diferentes graus, agrega na mesma pessoa três papéis complementares (professor, treinador e investigador), o que se constitui como uma mais-valia ao nível pedagógico, científico e metodológico. É indubitavelmente uma figura de destaque enquanto treinador, com uma vasta experiência no Futebol Profissional e no seu percurso de formação. Atualmente, exerce a função de selecionador de Sub-18 na Federação Portuguesa de Futebol (FPF). Destacam-se no seu *curriculum* as funções de Treinador Principal das equipas do FCP B e da Académica de Coimbra, preparador físico da Seleção Nacional "A", bem como dos escalões de formação do FCP durante vários anos.

Tutor do Estágio Profissionalizante

No meu Estágio Profissionalizante tive como Tutor na Instituição de acolhimento (DFC), o Dr. Carlos Campos. Tem como habilitações, a licenciatura em Desporto e Educação Física (Pré-Bolonha) na FADEUP com especialização no Ramo Treino Desportivo – Opção de Futebol, tendo obtido a nota de 20 valores na monografia final de curso no ano de 2007. Em termos de experiência profissional destaca-se o facto de ser coordenador Técnico das Escolas de Futebol *Dragon Force* desde 2011 e possuir o Grau II de Treinador de Futebol (*UEFA B*). Enquanto treinador tem uma experiência considerável na formação, para além da experiência que vivenciou na função de preparador físico no GD União de Leiria na época de 2010/2011.

2.2.4. Caracterização do contexto competitivo

A Associação de Futebol do Porto[5], atualmente a maior associação distrital do país criou na época desportiva de 2014/2015, um novo campeonato de Futebol de Onze orientado especificamente para os jogadores nascidos em 2001 (1º ano de iniciados), designado de campeonato distrital de Juniores C, Sub-14.

Nesta época desportiva participaram no referido campeonato 23 equipas divididas por duas séries. Na denominada 1ª Fase, estas eram compostas por 11 e 12 equipas, que jogaram entre si a duas voltas (casa e fora) perfazendo 20 a 22 jogos por equipa, respetivamente. Em seguida, realizou-se a 2ª Fase em que a distribuição das equipas apresentava as seguintes características:

- 1º e 2º classificados eram agrupados na primeira série para se apurar o campeão distrital da AFP em Juniores C Sub-14;
- o 3º e 4º classificados eram agrupados na segunda série e, assim, sucessivamente até aos últimos classificados, num total de cinco séries.

[5] Retirado de http://pt.wikipedia.org/wiki/Associação_de_Futebol_do_Porto

2.3. Macro Contexto de natureza concetual

Para nos enquadrarmos convenientemente num determinado contexto, é fundamental conhecê-lo e entendê-lo como um todo. Sobre isto, Guilherme (1991, p. 8) refere que *"…só conheceremos e poderemos agir em determinada realidade atual, se conhecermos e entendermos todas as suas origens."*

Para um melhor entendimento do Futebol e da sua dimensão, importa compreendê-lo como parte integrante de uma dimensão superior configurada no Desporto (Maciel, 2011). O Desporto apresenta-se, assim, *"…como um espelho - exacto ou deformante - das nossas sociedades contemporâneas* (Gritti, 1975, cit. por Costa, 2004, p. 55) e, consequentemente, o Futebol é *"um dos principais representantes do universo desportivo"* (Costa, 2004, p. 55). Percebe-se assim que o Futebol é um fenómeno antropossocial total, inserido numa sociedade e numa realidade atual, que influencia tudo o que está à sua volta, o que conduz Frade (2007) a afirmar que o Futebol não é um fenómeno natural, mas sim construído.

Pelo que foi dito anteriormente, consideramos muito importante abordar as funções e as competências do treinador em particular no contexto da formação, na medida em que a atividade deste profissional, dadas as funções e tarefas que comporta, é de natureza complexa e dinâmica (Jones, 2006). Tal exige-lhe, não só, o domínio de conhecimentos e competências como um espírito forte de missão, face à profissão. De seguida, alocamos as nossas preocupações em relação aos diferentes contextos de formação desportiva, em particular no que se refere ao Futebol, estabelecendo-se a relação entre o valor do Futebol de Rua e as Escolas de Futebol/Clubes.

2.3.1. Desafios do Treinador de Formação

A qualificação dos processos de formação de treinadores constitui um tema central no âmbito dos programas de desenvolvimento desportivo. A intervenção deste profissional tem vindo, desde o início da segunda metade do século passado, a estender-se a diferentes contextos e níveis de prática, muito por conta do Desporto assumir um conceito plural (isto é, não esta circunscrito

aos mais dotados mas a todos que os níveis e contextos de prática) (Lyle, 2002).

Esta realidade tem vindo a remeter, cada vez mais, para a necessidade do treinador ser dotado de competências profissionais, as quais não se limitam aos saberes específicos da modalidade mas também aos de nível deontológico (o que passa por perceber as exigências e responsabilidades impostas pela profissão e agir dentro do quadro ético que a mesma requer) e relacional (onde se destaca a capacidade de promover a comunicação e a interação entre todos os intervenientes do processo do Desporto). Estas exigências são segundo Rosado e Mesquita (2009), promotoras de atitudes sócio-críticas, ajudando o treinador a compreender que o conhecimento e as competências a adquirir não podem (nem devem) ser apenas um instrumento profissional mas, também, um meio de se formar enquanto pessoa. Conforme refere Hardmann et al. (2010), o treinador não pode separar a pessoa que é daquela que revela enquanto treinador, devendo ambos se interligar num compromisso de valorização e crescimento pessoal e profissional.

Conforme diferentes investigadores e especialistas (Bento, 2000; Coelho, 2000; Constantino, 2000; Mesquita, 2004) referem o Desporto é, sem dúvida, um poderoso veículo de educação, de melhoria da saúde e de preparação para a vida, o que requer que exista entre formação e rendimento uma relação de convivência perene, de forma a auxiliar o treinador a suportar o seu trabalho numa ética, numa filosofia que o guie.

Uma conceção moderna de treinador exige que este reconheça o caráter integrado, complexo e diferenciado dos processos de aprendizagem, treino e desenvolvimento de praticantes desportistas, competindo-lhe promovê-los e assegurá-los, no quadro cultural, político, social e desportivo onde atua (Rosado & Mesquita, 2009). De facto, o treino por ser um processo complexo, em que as habilidades e as tomadas de decisão assumem protagonismo, requer do treinador a capacidade de integrar e processar informação imprevisível, dinâmica e específica fundada em valores éticos (Abraham & Collins, 1998).

Em boa verdade, o treinador é cada vez mais uma personagem central na liderança do processo de treino dos praticantes, sendo responsável pela coordenação de equipas de trabalho; o que lhe exige um domínio vasto de conhecimentos e competências, em referência às múltiplas funções que desempenha (Abraham & Collins, 1998) e ajustadas às condições particulares do envolvimento da prática. Assim, as competências profissionais, as quais incluem o conjunto de atitudes, conhecimentos e habilidades em consonância com as exigências de contextos de prática (Kirschner et al., 1997), expressam-se na capacidade do treinador aplicar o conhecimento (estratégico e situacional) (Jones et al., 2004; Kirschner et al., 1997) adaptado às circunstâncias da prática, pois só desse modo é efetivamente competente.

A investigação neste domínio tem revelado que entre as competências mais valorizadas pelos treinadores se encontram as competências de âmbito relacional e de pensamento crítico (Mesquita et al., 2012; Santos et al., 2010); todavia, não raramente, estas competências são desvalorizadas nos cursos de Formação de Treinadores (Mesquita et al., 2014).

Embora se reconheça a importância do conhecimento profundo e sustentado, cientifica e metodologicamente, da modalidade desportiva e das Ciências do Desporto afetas ao rendimento desportivo (como é o caso da biomecânica, fisiologia etc,), as matérias de foro deontológico, pedagógico e social são fundamentais para ajudar o treinador a se reconhecer como tal, a compreender o que exige a sua profissão e, em particular, a estar preparado para atuar no ambiente ambíguo e complexo onde desenvolve a sua atividade profissional (Santos et al., 2013).

No que respeita ao Treino de Jovens, mesmo quando orientado para o Alto Rendimento Desportivo (como é o caso do ambiente onde atuamos), a primeira missão do treinador é ser educador. Daqui emerge que ser competente neste nível de prática, significa ser capaz de fomentar o gosto e entusiasmo pela prática desportiva, valorizando não só a competência desportiva mas também o desenvolvimento pessoal e social dos jovens praticantes, através do fomento de valores e atitudes, importantes para o desenvolvimento da literacia desportiva e da filiação à prática desportiva para a

vida (Mesquita, 2004). Deste modo, a sensibilidade para intervir e refletir com sentido de responsabilidade sobre os problemas éticos, cívicos e sociais, releva-se como eixo estruturante da aquisição de competências profissionais no âmbito do Treino de Jovens.

No âmbito da influência que pode exercer no desenvolvimento da literacia desportiva, das competências motoras e do entusiasmo pela prática, sobressai a importância do Treinador de Jovens ser capaz de criar ambientes positivos de aprendizagem, os quais devem ser propulsores do desejo de autossuperação, da busca progressiva da autonomia, do comprometimento e da responsabilidade dos praticantes, na prossecução das tarefas de treino e de competição.

Do mesmo modo, a sua intervenção técnica tem de ser balizada por referenciais de qualidade, na medida em que é nas etapas da Formação inicial que a dotação motora geral e os contornos elementares da dotação motora específica são adquiridas (Mesquita, 2009). Isto exige uma Formação específica capaz de responder às exigências particulares da modalidade e, simultaneamente, abrangente no que se referencia à exploração das possibilidades educativas do Desporto na Formação de crianças e jovens (Mesquita, 2013).

No mesmo comprimento de onda, a sua visão sobre o mundo e o Desporto terá de ser abrangente, ética e deontologicamente fundada; sendo capaz de influenciar a adoção de boas práticas, aos profissionais e jogadores sob a sua responsabilidade, de gerar ambientes propulsores do desenvolvimento do Desporto. Deve ainda ser capaz de valorizar a integração do conhecimento e o desenvolvimento tecnológico emergente da investigação científica e de experiências de sucesso internacionalmente reconhecidas, catapultadoras do desenvolvimento do Desporto em geral e do Futebol em particular.

Assim, de acordo com o Manual Técnico DF, o Perfil de Treinador de Formação consubstancia-se na capacidade de intervir com qualidade em três grandes domínios:

CONHECIMENTOS SOBRE O JOGO
CONHECIMENTOS SOBRE AS CARACTERÍSTICAS DAS FAIXAS ETÁRIAS
CONHECIMENTOS DIDACTICO-METODOLÓGICOS

Figura 2 - Conhecimentos necessários para ser um Treinador DF

Conhecimentos sobre o jogo

- Capacidade para compreender o Modelo de Jogo *Dragon Force;*
- Capacidade para observar o jogo e os jogadores retirando conclusões relevantes.

Conhecimentos das características das faixas etárias

- Capacidade para escolher exercícios adequados (Princípio de Propensão);
- Capacidade para comunicar eficazmente;
- Com entusiasmo;
- Com expressividade;
- Com um léxico adequado à idade.

Conhecimentos didático-metodológicos

- Capacidade de planeamento;
- Capacidade para intervir com qualidade durante o treino;
- Capacidade para demonstrar;
- Capacidade para refletir e melhorar o processo.

Princípios didáticos fundamentais no Treino

Para consubstanciar os conhecimentos anteriores no processo de treino, o Treinador DF deve ser capaz de:

- Manter a Disciplina no Treino;
- Criar contextos de treino propícios ao aparecimento de uma determinada forma de jogar (Princípio das Propensões como veremos mais adiante):
- Criar contextos de treino com elevada Densidade competitiva;
- Fazer com que cada treino seja um Desafio;
- Ter uma Intervenção ajustada e congruente com os conteúdos de treino

Complementarmente, uma das grandes prioridades longitudinais do processo DF é a imprescindibilidade de *"possuir treinadores que sejam capazes de se envolver emocionalmente e contagiar a paixão pelo jogo"*.

2.3.2. Natureza e contornos da Formação desportiva

Como refere Moita (2008) apesar do conceito *"Formação"* ser alvo de várias reflexões, é difícil delimitar o seu significado devido à diversidade de sentidos, em função dos contextos e momentos que a mesma tem lugar ao longo da existência do ser humano.

No contexto desportivo, a prática é fundamental na Formação do indivíduo, enquanto atleta e pessoa. Não obstante, não basta ao treinador ter sido jogador para que exista uma garantia de que o processo de Formação que lidera seja promotor da qualidade requerida para o desenvolvimento efetivo desses jogadores (Mesquita, 1997).

Lima (1988) refere que a Formação desportiva de crianças e jovens constitui um aspeto curial da Formação integral. Adelino (2000) corrobora desta opinião ao referirem que a prática desportiva contribui para a Formação do indivíduo ao nível do foro psicológico e social, desenvolve a tomada de decisão, a concentração, a atenção, o conceito de autoestima ajustado, o respeito pelos outros e o espírito de grupo.

No que se referencia especificamente ao paradigma de Formação desportiva, Barbanti (2009) refere que desde a década de oitenta do século passado tem vindo a surgiu uma enorme controvérsia relativa à Formação Desportiva dos mais jovens, devido há existência de dois paradigmas:

- Formação mais especializada que transforma o treino dos jovens numa prática repetitiva das habilidades específicas da modalidade em questão; descurando o desenvolvimento mais amplo das suas capacidades que são necessárias para posteriores rendimentos.
- Formação de caráter global (multilateral) em que o treino é mais diversificado, tentando ir ao encontro das fases de desenvolvimento da criança e, promovendo, para além de habilidades específicas de um determinado Desporto, as habilidades consideradas fundamentais para a coordenação geral.

Numa análise a estes dois paradigmas de Formação, Lima (1988) defende que a Formação desportiva de crianças e jovens não se pode transformar numa simples reprodução do Desporto adulto; devendo, contrariamente, caracterizar-se por um processo que contribui para uma Formação multilateral, isto é, que seja alfabetizadora ao nível motor, de tal modo, que permita aos jogadores possuírem os requisitos para se especializarem mais tarde no seu Desporto.

Relacionada com uma Formação multilateral está, sem dúvida, a importância de uma prática diversificada, entendida como um elemento fulcral do desenvolvimento desportivo de longo prazo. Diversos estudos têm reconhecido o impacto positivo de uma prática diversificada, não só no desenvolvimento pessoal do jogador mas na continuidade da sua participação desportiva ao longo do tempo (Côté et al., 2009). Não obstante, esta prática diversificada referencia-se não apenas à vivência de diferentes modalidades desportivas mas também (e essencialmente) no mesmo Desporto, a uma elevada diversidade de experiências de treino/aprendizagem. No estudo de Ford (2009), o autor verificou que a prática do Futebol em contextos formais na presença do jogo (em variantes simplificadas) mostrou ser essencial no

desenvolvimento tático-técnico de base, tendo os jogadores que vivenciaram esta metodologia de treino alcançado, na sua maioria, o Alto Rendimento Desportivo. Considerando a dificuldade de calcular e prever o talento desportivo, é importante que os programas desportivos possam oferecer oportunidades desportivas desafiantes e diversificadas, estimuladoras do desenvolvimento da competência desportiva a longo prazo.

Em contrapartida, a especialização precoce (na qual se subordina, por exemplo, os jogadores desde cedo a restringirem a um treino especializado ao nível posicional) traduz-se, em grande parte, em custos nefastos ao nível formativo, porquanto os jogadores são limitados a treinar intensivamente determinadas ações (o que obviamente exclui a aprendizagem de outras, que podem ser decisivas no futuro), muito assente numa prática deliberada (Erickson et al., 1993) (e.g. demasiado ênfase no rendimento dada a elevada estrutura da prática e ao esforço extremo requerido em tarefas repetitivas) (Ward et al., 2004), com prejuízos que vão desde a performance desportiva até ao nível psicológico. Diferentes estudos realçam que a especialização precoce pode, por exemplo, conduzir a um decréscimo do divertimento e da satisfação associados à participação desportiva e a uma maior probabilidade da ocorrência do abandono desportivo, do *burnout* e de lesões (Fraser-Thomas et al., 2008a; Fraser-Thomas et al., 2008b; Strachan et al., 2009; Wall & Côté, 2007).

Para contrariar esta tendência, é fundamental os treinadores compreenderem que a Formação deverá anteceder a especialização, a qual, para ser bem sucedida no futuro, pressupõe a existência de "alicerces" adquiridos durante o período de Formação do atleta (Mesquita, 1997). Estes devem ser criados o mais cedo possível, tendo como base a qualidade do processo de treino e da intervenção das pessoas que orientam a Formação.

2.3.3. O Futebol de Rua como uma mais-valia para a prática formal

Hodiernamente, um dos problemas comuns à prática desportiva do Futebol ao nível da Formação, reside na falta de horas de prática informal que proporcionem vivências e constrangimentos diversificados num ambiente de

liberdade, autonomia e diversão. Não obstante esta evidência, o Futebol, dado o seu grande impacto sócio-cultural e desportivo, é fonte de elevada atração para as crianças e jovens e, normalmente por via disso, é na rua que, por hábito, começa a paixão em jogar de forma absolutamente espontânea, sem que a sua aprendizagem seja orientada por adultos (Ramos, 2003). Conforme refere, Cruyff (2012, p. 9), a rua *"é onde se descobre o futebol e donde surge a paixão por este jogo (…) Na rua se aprende a driblar, a combinar entre dois chutando contra o bordo da calçada e a chutar e receber a bola contra uma parede".*

A prática do Futebol de Rua é efetuada em terrenos baldios e irregulares, com bolas de diferentes texturas e dimensões e sem a presença de qualquer treinador, através de pequenos jogos de 3vs3, 4vs4, consoante o número de participantes existentes, em espaços variados (largos ou compridos) e com dimensões reduzidas (Pacheco, 2001). Sendo disputado nos mais diversos locais, isso possibilita aos jovens, a aquisição de um repertório motor alargado, de um estilo único e invejado em todo o mundo, para além de cultivar a imaginação e a ilusão.

Jogadores de excelência como Pele, Maradona, Eusébio, Cruyff, Zidane, Ronaldinho e, mais recentemente, Cristiano Ronaldo e Messi têm uma gênese comum; isto é, os primeiros contactos com a bola foram na rua. Foi esse local que os potenciou para uma relação com a bola que mais parece uma extensão do corpo. Raramente existia a interferência de adultos a não ser para assistir, incentivar e comentar o seu talento projetando as suas potencialidades de serem mais tarde jogadores profissionais. Não existiam equipamentos nem chuteiras caras, mas não se deixava de se identificar os melhores do mundo (Fonseca, 2006).

Deco (cit. por Alves, 2003) refere mesmo que nunca foi de exigir muito; só precisava de uma bola e da autorização dos pais para andar na rua; adorava jogar, de preferência descalço, realçando que assim se sente mais o contacto com a bola.

São vários os testemunhos dos melhores futebolistas do mundo frisando que o Futebol requer acima de tudo liberdade de ação, imaginação e

criatividade. Todo este processo vivido pelas crianças na rua, as suas brincadeiras com a bola nos pés, muitas das vezes descalços, são ingredientes mágicos que ensinam a jogar (Fonseca, 2006).

Pires (2009) acrescenta mesmo que o Futebol de Rua foi durante anos a primeira e única escola de Formação dos jogadores de Futebol. Atualmente, são raras as vezes que se vê crianças a jogar futebol na rua e a descobrirem sozinhas os segredos da bola; em suma, a desviarem-se dos adversários, mas também dos buracos e das "irregularidades" que lhes aparecem pelo caminho, que lhes permitisse adquirirem uma "hipersensibilidade" ao jogo através de uma prática constante. Sobre isto Frade (2007) plasma a ideia de que o "irregular" deve ser condição indispensável na Formação. A este respeito, Cruyff (2002), revela que quando treinava no Ajax, muitas vezes pegava nos miúdos de 10 anos e, em vez de irem para o relvado, iam para a rua. Este era um local que considera propicio a choques em que o chão era de cimento e quem caía magoava-se, sangrava mas logo de seguida, se levantava! Além disso, um campo cheio de irregularidades fomenta a capacidade de antecipação e a rapidez. Aprendem a chegar primeiro, a soltar a bola antes e a passá-la rapidamente.

Percebe-se assim que a prática do Futebol de Rua, que usualmente, antecede a entrada em Escolas de Futebol/Clubes, ou seja, um ambiente de prática formal, revela-se de extrema importância no desenvolvimento do jogador, mormente no domínio da relação com a bola e com os aspetos centrais do jogo. Todavia, mais do que lamentar o facto da extinção do Futebol de Rua, importa reconhecer e aproveitar o "fermento" que torna essa atividade tão rica, dada as condições "naturais e espontâneas" que propicia ao desenvolvimento das habilidades de base para jogar (Fonseca, 2006).

Assim, torna-se vital transportar a essência e riqueza do Futebol de Rua para as Escolas de Futebol/Clubes, com o intuito de não se perder tudo de bom que da rua advêm (prática informal com estímulos diversificados e divertimento constante) e, deste modo, maximizar os efeitos da aprendizagem.

A consciência do valor de manter alguns ingredientes da prática informal, neste caso o Futebol de Rua, no Desporto formal, é patente no

discurso de alguns especialistas quando referem as boas práticas de alguns de treinadores, acerca do valor deste tipo de atividade mais informal (logo mais livre e espontânea) na dotação motora geral e específica dos jogadores. Neste âmbito, Roxburgh (2003) refere que os bons treinadores das camadas jovens sabem estabelecer o equilíbrio entre a realização de exercícios "mais estrtuturados" e exercícios "mais livres". Tal promove, deste modo, a um tempo o desenvolvimento consistente e versátil das habilidades tático-técnicas, sendo ainda promotor o incremento da autoconfiança e da livre expressão. Em boa verdade, os treinadores que possuem "mentalidade de rua", apreciam o valor do jogo livre, da autoexpressão e da paixão e, por via disso, nunca irão permitir que o Futebol se torne "estéril" e mecanizado. Pegando num ditado Japonês: «nunca és demasiado velho para ter uma infância feliz», fica uma mensagem simples que pode ser transmitida aos treinadores da Formação: mantenham-se de coração jovem.

No entanto, no entender de Pires (2009) parece evidente que à medida que as infraestruturas de prática melhoram os programas tornam-se mais sofisticados, emergindo o perigo de se perder de vista "a liberdade e criatividade do jogo" informal. Para isso não acontecer, pensamos ser fundamental estimular o jogo deliberado (em oposição à prática deliberada) que se caracteriza por ser uma atividade conduzida maioritariamente pela criança, oferecendo assim características únicas quando comparada com as atividades que são criadas e conduzidas pelos adultos; atividades essas que caracterizam a prática do Desporto organizado. O jogo deliberado permite à criança experimentar novos comportamentos e habilidades dentro de um ambiente seguro mas, simultaneamente, estimulante (Balish & Côté, 2013), como é o caso do Futebol de Rua. Mais se salienta que este ambiente de treino (assente no jogo deliberado), permite à criança cometer erros sem ser criticada, ser criativa sem ser julgada, tentando a realização de uma nova habilidade sem que lhe imponham "como fazê-lo". As vantagens de aprendizagem do Futebol de Rua associam-se a uma participação desportiva de longo-prazo, ao desenvolvimento pessoal e ao alcance da expertise, conforme se percebe nos comentários de alguns ex-jogadores de futebol de

elite anteriormente apresentados.

O DF reforça o papel do Futebol de Rua na medida em que é outro ponto de destaque no Manual Técnico como uma prioridade longitudinal ao longo do processo. Em suma, a ideia do Futebol de Rua constituir um estilo de vida, que está latente em cada miúdo e que apenas temos de fazer despertá-lo, é a mensagem prioritária.

Parece assim importante refletir sobre o potencial do Futebol de Rua como prática informal (diametralmente oposta às condições demasiadamente estruturadas e por isso, de algum modo, "castradoras" da prática formal) e tentar criar, em ambientes de Escolas de Futebol/Clubes, condições de treino geradoras de criatividade e de envolvimento gratificante. Porém, este desejo caso sempre esbarra na exaltação da competição precoce na Formação e, por via disso, a preferência por um treino altamente estruturado onde os jovens são "sufocados" sem terem espaço para errar, fator prioritário de uma aprendizagem percebida e construída solidamente.

2.3.4. Técnica e tática: duas faces da mesma moeda

Treinar Futebol com qualidade requer que exista elevada complementaridade entre tática e técnica, pois como refere Mesquita (2009, p. 165) "*se por um lado o jogador tem que compreender os eventos correntes, para tomar decisões acertadas, por outro, tem que possuir um vasto repertório técnico que só adquire significância e autenticidade quando aplicado apropriadamente na lógica funcional do jogo*". Contudo, não raramente, a falta de domínio técnico em referência às exigências de jogo impede que os jogadores, mesmo que compreendam o "cenário", apliquem soluções ajustadas e oportunas.

Segundo Connoly (1977 cit. por Guilherme, 2014), as habilidades motoras são perspetivadas enquanto recursos que os seres humanos utilizam para interagir com o seu ambiente. Na opinião de Tani et al. (2006) no contexto desportivo, a expressão habilidade motora tem sido utilizada para dar corpo a duas ideias distintas, embora complementares. Por um lado, a mesma é conotada com o ato ou a tarefa cuja consumação proficiente requer um

processo de aprendizagem. Por outro lado, é reconhecida como um indicador da qualidade de desempenho; isto é, quanto maior for a habilidade, melhor é a qualidade de proficiência na execução da tarefa realizada. Assim, enquanto a técnica está relacionada com a informação relevante para a realização da tarefa, a habilidade é uma aquisição do indivíduo que lhe provocou mudanças internas, aos níveis cognitivo, percetivo e motor, e que foi adquirida através de processos de aprendizagem.

A definição de habilidade motora integra algumas características relevantes que poderão ser pertinentes para os respetivos processos de ensino e de treino, tais como:

- Ser direcionada para alcançar objetivos em contextos específicos, o que permite referir que, na base da execução de uma habilidade, existe uma intencionalidade prévia (Bruner, 1973 cit. por Guilherme, 2014);
- Requisitar, simultaneamente, precisão, consistência e flexibilidade relativamente à ação a realizar (Connely, 1977 cit. por Guilherme, 2014);
- Capacidade de atingir os mesmos objetivos ou de realizar a mesma ação através de diferentes padrões de movimento, característica que Hebb (1949, cit. por Tani, 2008), denominou de equivalência motora.

No caso específico do Futebol, Guilherme (2014, p. 22) refere que *"um passe pode ser executado de diferentes formas, i.e., com a parte interna do pé, com a parte externa, com a parte dorsal, com a parte plantar ou até com o calcanhar. Todas estas variantes da habilidade motora específica do passe apresentam padrões de movimento diferenciados"*. Tal significa que, se durante o processo de treino não for contemplada a exploração de diferentes padrões, o reportório motor dessa habilidade será limitado e desajustado às exigências que os jogos desportivos, e o Futebol em particular, reclamam (Tani, 2008).

Na medida em que, o contexto de prática do jogo de Futebol caracteriza-se por uma grande aleatoriedade, complexidade e imprevisibilidade (Garganta et al., 2000), é impossível antecipar quando e como as diferentes habilidades motoras vão ser requisitadas, exigindo que mesmas sejam específicas do Futebol, logo, de natureza "aberta". Uma habilidade é classificada de "aberta"

se o contexto de realização manifestar alterações que exijam flexibilidade do padrão de movimento ou a utilização de diferentes padrões. Pelo contrário, uma habilidade é considerada "fechada" se o contexto de realização se mantiver estável durante as diferentes execuções, não contribuindo para a necessidade de uma alteração significativa do padrão específico do movimento (Magill, 2007).

Assim percebe-se que proficiência dos jogadores de Futebol durante o jogo, está dependente de um conjunto abrangente de capacidades e competências, sendo uma das mais influentes a qualidade de execução das habilidades motoras específicas (Tani, 2008). O mesmo autor reconhece a importância que as habilidades motoras específicas assumem no decurso do jogo, nomeadamente no que se reporta à sua estreita relação com as opções táticas, influindo substancialmente na qualidade de desempenho dos jogadores e das equipas.

Pela visão de Guilherme (2014, p. 13) conseguimos perceber que *"as habilidades motoras específicas constituem os meios que os jogadores de Futebol utilizam para jogarem o jogo"* mas para isso acontecer, *"torna-se conveniente que os contextos de prática de aprendizagem e de desenvolvimento das diferentes habilidades motoras induzam a expressão de comportamentos específicos e representativos do jogo" sendo "recomendável que os níveis de complexidade dos contextos sejam adaptados aos níveis de proficiência dos jogadores".*

O desenvolvimento das habilidades motoras específicas requer o recurso a contextos de treino que criem condições que variam tanto em complexidade crescente como integrando variantes para a mesma complexidade, em referência aos acontecimentos de jogo (Vickers, 1990). Através desta combinação é criado o que Rink (1993) designa de progressão em hélice, em virtude da forma de realização das habilidades motoras específicas estarem dependentes dos constrangimentos situacionais, como sejam as variações de ritmo, a intensidade, a amplitude gestual, a variação da dominância lateral entre outros aspetos.

Na presente época, a nossa equipa possuía lacunas técnicas (situacionais) que os impedia de tomar soluções ajustadas e oportunas. Não raramente, apresentavam decisões táticas interessantes (sabendo nós pela observação e pelo questionamento que frequentemente estava presente no treino), as quais não se materializavam dada a falta de repertório técnico.

Dai que a nossa opção nesta época, em termos de prioridade no trabalho desenvolvido, tivesse se centrado na dotação dos jogadores de um repertório técnico sustentado na conceção perfilhada por nós, a de habilidade motora específica anteriormente já explanada, obviamente sempre em relação com os problemas táticos suscitados pela variabilidade contextual e especificidade do jogo.

Realização da prática profissional

No presente ponto, pretende-se refletir acerca da prática profissional, desenvolvida no desenrolar da época desportiva 2014-2015, clarificando deste modo, a essência do que foi o estágio na *Dragon Force* Custóias, mais propriamente, na equipa de Iniciados Sub-14 de Competição.

Iniciaremos apresentando os objetivos gerais e específicos para a equipa/jogadores na medida em que as mesmas são norteadoras do trabalho desenvolvido, isto é, as nossas "metas de referência" a alcançar servindo ao mesmo tempo de meio de regulação e monotorização do trabalho desenvolvido. Um maior afastamento ou proximidade aos objetivos traçados, no decurso do desenvolvimento do processo de treino/competição ajuda-nos a perceber os "desvios" ocorridos e, comitantemente, consciencializar a razão dos mesmos, reajustando o processo de treino/competição.

De seguida apresentamos a nossa conceção de jogo, como base para a explanação do nosso modelo de jogo. Através do nosso modo de entender a contextualização da prática, partimos para a implementação das atividades e, em seguida, fazermos uma descrição mais pormenorizada com uma focalização nas dificuldades encontradas e as Estratégias de Remediação adotadas. Por último iremos referir os resultados do trabalho desenvolvido.

3.1. Objetivos perspetivados para a equipa/jogadores

A importância da criação de objetivos para a época desportiva prende-se com o facto de estabelecer compromissos entre todos os elementos constituintes da equipa e balizar metas concretas, a titulo individual e coletivo.

Não obstante, os objetivos projetados para a época desportiva estão em consonância e alocados aos objetivos de Formação de longo prazo. O mesmo será afirmar que o projetado, constitui uma especificação do trabalho a desenvolver e das metas a alcançar num espaço de tempo concreto; isto é, a época desportiva, mas tendo em conta o desenvolvimento desportivo de longo prazo do jogador. O mesmo será referir que a rota da excelência desportiva, para o jogador/equipa, deverá ser consumada por objetivos de curto e médio prazo em alinhamento com o planeado a longo prazo. (Coutinho et al., 2014).

Deste modo, os objetivos definidos pelo treinadores, devem ser transmitidos aos jogadores para que estes estejam a par das expectativas, assim como do tipo de análise, ao qual o seu trabalho estará sujeito. Para que os jogadores possam individual e coletivamente “dar o seu melhor”, deverá existir a preocupação de alinhamento entre: os objetivos que cada um tem em mente para si próprio; os objetivos perspetivados pelo treinador para cada jogador; e ainda em relação aos objetivos definidos para a equipa, o que é crucial para que se criem as melhores condições de trabalho (Castelo, 1994).

Caracterização dos objetivos gerais para a nossa equipa

Atendendo a que o nosso Estágio foi realizado na DF os nossos objetivos embora definidos concretamente para a nossa equipa não deixaram de descurar os objetivos gerais da mesma. Assim tendo como referência a filosofia, a cultura e os valores da DF, definimos como objetivos gerais para a nossa equipa:

- Desenvolver os jogadores desportivamente, em termos táticos, técnicos, físicos e psicológicos;
- Incutir valores como a responsabilidade, o espírito de grupo, a capacidade de “sacrifício”, a capacidade de superação e a disciplina entre outros porquanto o caráter do jogador não é independente da sua pessoa;
- Promover a paixão e o entusiasmo pela prática desportiva, enquanto fatores edificantes da filiação ao Desporto para a vida e “mola” de motivação necessária para almejar querer sempre ser melhor.
- Acompanhar a Formação escolar dos jogadores, dando grande importância à CADERNETA – Registo de Empenho e Desenvolvimento Educativo (documento que faz a ligação entre a Escola e a *Dragon Force*).

Caracterização dos objetivos específicos

No início do período pré-competitivo, e após uma avaliação inicial individual e coletiva da equipa, definimos os objetivos específicos para a época desportiva, tendo por referência uma perspetiva eclética de Formação.

Neste sentido, preconizamos objetivos de índole desportivo (competência e rendimento), pessoais e sociais.

Objetivos desportivos (competência e rendimento)

No que concerne aos objetivos desportivos para o plantel em geral, a equipa técnica definiu desde o início que a bússola de todo o processo, ao longo da época desportiva, seria a priorização dos objetivos de Formação em detrimento da supravalorização dos objetivos de rendimento que são, maioritariamente, "a norma" na cultura dominante do Futebol.

Assim, nos objetivos desportivos, em termos de competência (isto é, competências tático-técnicas), a aposta residiu na melhoria da qualidade individual e coletiva da nossa "forma de jogar", visando sobretudo o desenvolvimento dos jogadores a médio e a longo prazo.

Este lema, poderá ser expresso no entendimento de que em nenhum momento o resultado foi colocado em primeiro lugar, relativamente à qualidade de jogo a praticar pela equipa. Sabendo-se *à priori* que a nossa equipa estava inserida num quadro competitivo de "grau de dificuldade" elevado em relação à época anterior (uma vez que o nível desta equipa era comparativamente inferior em relação à maioria, como é o caso do expoente máximo de competitividade, o *Dragon Force* Porto), definimos que um dos baluartes ao longo da época seria conceder "tempo de jogo" a todos os jogadores. Isto porque, era uma equipa em que o "núcleo duro" de jogadores competia em conjunto apenas pelo segundo ano consecutivo e tinha "perdido" quatro dos melhores jogadores do ano anterior para a equipa de Sub-15. Com isto, pretendíamos preparar os jogadores para que no final da época pudessem estar a um nível que lhes permitisse a passagem de uma forma sustentável, em termos de requisitos táticos e técnicos, para o escalão acima.

Deste modo, foram priorizados os seguintes aspetos em termos de competências de jogo a adquirir:

- Melhorar as habilidades motoras específicas dos jogadores e a tática individual, na relação com a bola, nas intencionalidades e nos momentos de jogo através da melhoria das capacidades cognitivas, percetivas e decisionais;
- Diminuir, em particular, o desnivelamento da assimetria funcional, de forma a permitir aos jogadores utilizarem ambos os membros inferiores, independentemente da sua dominância lateral. Tal é indutor de um repertório técnico mais vasto, capaz de responder às variantes de tempo, espaço e momento omipresentes no jogo, na relação com a bola, colegas, adversários e constrangimentos afetos à tarefa;
- Potenciar a criatividade individual e inteligência tática em contextos que possuindo os constrangimentos do jogo facilitam a sua compreensão;
- Efetuar uma avaliação inicial, intermédia e final dos jogadores como fator de análise do seu desenvolvimento desportivo.

Em termos de rendimento, uma vez que sendo o nível competitivo da equipa substancialmente baixo (em relação à maioria), foram projetados objetivos de rendimento em jogo que não passavam pela “obrigatoriedade de ganhar” mas de serem consumados indicadores ajustados às características de cada adversário. Estes indicadores tinham como propósito impulsionar, semanalmente, os jogadores para um maior compromisso e responsabilidade individual e coletivo e, sobretudo, para obterem níveis de motivação necessários para “entrar e aceder ao jogo”.

Objetivos pessoais e sociais

Dada a panóplia de objetivos equacionados neste âmbito, porquanto são cruciais para o desenvolvimento da “pessoa que mora no jogador”, iremos de seguida focar aqueles que foram particularmente desenvolvidos através de

meios concretos de implementação e avaliação (a apresentar no capitulo seguinte), a saber:

- Incidir na responsabilidade e autonomia dos jogadores;
- Intensificar o sentimento de afiliação e coesão de grupo;
- Incentivar o comprometimento individual e coletivo com eles próprios e em relação à equipa/treinadores;
- Desenvolver a confiança, o respeito pelo outro, a resiliência, a disciplina e o caráter.
- Desconstruir dogmas em relação ao papel do árbitro e dos pais;
- Desconstruir a cultura dominante do Futebol enquanto Desporto em que “tudo vale para ganhar”.

Com estes objetivos pretendemos promover o desenvolvimento integral dos nossos jogadores. Procurámos que essa melhoria fosse o mais abrangente possível enquanto pessoa e também ao nível desportivo, no sentido de proporcionar o maior número de experiências ricas aos nossos jogadores, nos mais diversos níveis de desempenho (tático, técnico, psicológico, físico, comunicacional) (Santos, 2010).

Foram também definidos objetivos individuais, de acordo com as capacidades de cada jogador, o seu nível atual de performance, o seu ritmo de aprendizagem, as suas características de personalidade e necessidades de formação e rendimento nos vários domínios (desportivo, pessoal e social).

Assumem tal importância, na medida em que a definição de objetivos, tendo em conta exclusivamente o plantel em geral, não considera as necessidades e potencialidades individuais e, consequentemente, não se atende ao desenvolvimento individual de cada jogador, fator imprescindível de evolução do jogador a médio e longo prazo. De facto, os jogadores desta equipa evidenciavam logo no início da época necessidades particulares, que ao serem atendidas, momento a momento do processo de treino, foram sofrendo metamorfoses, que indiciaram a necessidade de intervenção e

reajustamento constante dos objetivos individuais, regularmente monitorizados e avaliados.

3.2. Conceção de Jogo - A Ideia do Treinador

No início da prática profissional, o aspeto basilar que o treinador deve ter presente é uma Ideia de Jogo. Como refere, Tamarit (2013, p. 10):

> *"A Ideia de Jogo é o tipo de futebol que um treinador tem em mente e deseja que a sua equipa seja capaz de realizar. É uma conceção de jogo que cada treinador tem e que depende das experiências que este teve, sejam práticas, visionadas ou estudadas…ou inclusive, porque não, inventadas. Por tanto esta ideia de jogo pertence ao Plano Axiológico, ao plano dos valores. É fundamental que cada treinador reflita sobre o jogo que pretende e o estruture de forma lógica e coerente, criando Princípios e Sub-Princípios de Jogo de acordo com a sua Ideia de Jogo"*.

José Tavares (cit. por Tamarit, 2013) vai ainda mais longe referindo que não pode compreender como é que será possível treinar sem que este conjunto de Ideias e Princípios de Jogo estejam bem definidos. É percetível nestas palavras que a Ideia de Jogo é todo o entendimento que o Treinador tem sobre o fenômeno.

Contudo, quando o Treinador se depara com um determinado contexto, deve ser inteligente ao ponto de se adaptar às circunstâncias, mantendo a Matriz da sua Ideia de Jogo mas ajustando-se de forma a ser eficiente e eficaz. (Tamarit, 2013).

Em suma, para qualquer equipa de Futebol, tem de haver uma ideia do "jogar" que se pretende efetivar. Para a nossa equipa o gostar de ter a bola, jogar no corredor central e estimular a criatividade individual constituiu a nossa ideia chave, invocando muito da filosofia do DF. O mesmo será afirmar que Ideia de Jogo do Treinador consubstancia-se, em função das circunstâncias do contexto em que está inserido, na criação de um Modelo de Jogo.

3.3. O Modelo de Jogo

3.3.1. Referenciais do Modelo de Jogo da *Dragon Force*

O Modelo de Jogo como Intenção Prévia é constituído pela interação entre diversos fatores, tais como: cultura do país; cultura e história do clube; estruturas e objetivos do clube; ideia de jogo do treinador; estruturas de jogo; caraterísticas e nível dos jogadores; e, outras relacionadas com o momento da temporada, religião, clima, horários, conforme elucida a Figura 1.

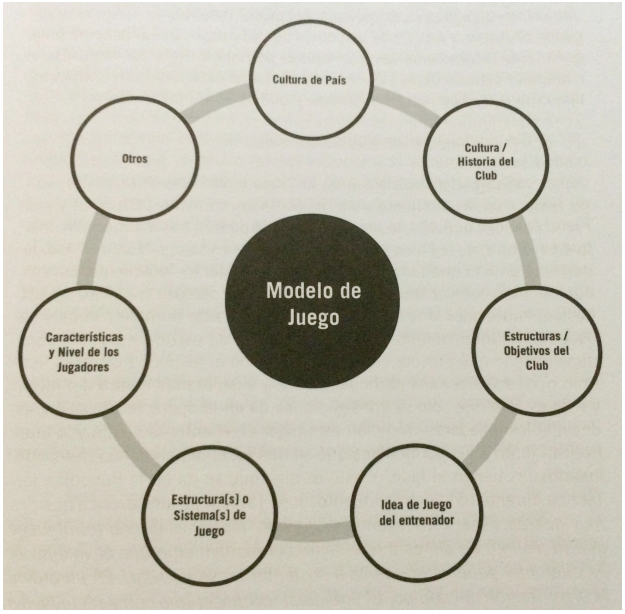

Cultura de País
Cultura / Historia del Club
Estructuras / Objetivos del Club
Idea de Juego del entrenador
Estructura(s) o Sistema(s) de Juego
Características y Nivel de los Jugadores
Otros
Modelo de Juego

Figura 1 - Esboço de Guilherme (adaptado por Tamarit, 2010)

O Modelo de Jogo é fulcral para conceber e desenvolver um processo coerente e específico que se reflita na criação de um determinado "jogar". Constitui, por isso, um aspeto nuclear do processo de treino, ao ponto deste deixar de ter sentido sem a sua existência; já que é a partir dele que tudo se gere, organiza, desenvolve e cria (Guilherme, 2004). Assim pensa também Faria (1999, p. 49) para quem *"o Modelo de Jogo condiciona um modelo de treino, um modelo de exercícios e, necessariamente, um modelo de jogador".*

Mourinho (cit. por Campos, 2007, p. 7) expressa de forma mais detalhada o conceito de Modelo de Jogo, na forma como este operacionaliza no trabalho da equipa e no seu contributo inequívoco para se jogar bem; isto é

distribuir as "pedras xadrez". Nas suas palavras: *"Exercitamos o nosso Modelo de Jogo, exercitamos os nossos Princípios e Sub-Princípios de Jogo, adaptamos os jogadores a ideias comuns a todos, de forma a estabelecer a mesma linguagem comportamental. Trabalhamos exclusivamente as situações de jogo que me interessam, fazemos a sua distribuição semanal de acordo com a nossa lógica de recuperação, treino e competição, progressividade e alternância. Criamos hábitos com vista à manutenção da forma desportiva da equipa, que se traduz por um frequente «jogar bem»"*

Fica assim evidente que a existência de um Modelo de Jogo é a base de tudo e a sua aprendizagem (isto é, compreender e assimilar os seus Princípios) e desenvolvimento constitui-se como algo de relevância inquestionável (Campos, 2007). Contudo, o Modelo de Jogo é algo inacabado e, nas palavras de Guilherme (cit. por Gomes, 2006, p. 130) *"é um aspeto fundamental de todo o meu processo de treino porque é ele que me vai orientando, me vai direccionando em tudo aquilo que faço e peço para fazerem dia a dia".*

Em conclusão, o Modelo de Jogo é o referencial de todo o processo, conferindo-lhe um sentido e que permite estabelecer um objetivo comum entre os intervenientes (jogadores e treinador), no projeto de jogo coletivo (Gomes, 2006).

No âmbito do nosso Estágio, como estamos inseridos num contexto DF, o nosso Modelo de Jogo Idealizado esteve alocado a um conjunto de ideias e princípios que determinam os pilares do Modelo de Jogo, o Manual do Treinador, os conteúdos a realizar em cada fase de ensino e o Manual Pedagógico. Este documento designa-se, Manual Técnico da *Dragon Force*.

Ideias de base

- Desenvolver uma filosofia de jogo congruente com o modelo instituído no Departamento de Formação do FCP;
- Permitir a evolução de jogadores com distintos níveis de desempenho.

Princípios de Jogo fundamentais

- A posse e a circulação da bola como "obsessão" objetiva e inteligente da equipa e de todos os jogadores;
- A zona pressionante como método que condicione o comportamento ofensivo do adversário e que nos permite recuperar a posse da bola;
- Transições fortes que aproveitem a desorganização momentânea da equipa adversária.

Neste Modelo de Jogo, o jogo posicional assume uma importância elevada no nosso jogo e caracteriza-se:

- Por formar muitas linhas (em largura e profundidade);
- Dispôr os jogadores em diagonais (originando triângulos e losangos);
- Privilegiar o aparecimento dos princípios do modelo de jogo, tendo em conta as formas de jogo (futebol 3, de 5 e de 7).

3.3.2. O Modelo de Jogo Idealizado

O Modelo de Jogo Idealizado pela equipa técnica, foi construído com base numa "avaliação" prévia dos jogadores, na cultura de jogo do clube e nas minhas convicções e ideias de jogo como treinador, sem descurar as ideias e conceções dos outros elementos da equipa técnica.

Assim, e após a avaliação dos jogadores, quer em termos individuais, quer em termos coletivos (ideia que iremos desenvolver adiante), tendo já por base as referências da época anterior, optamos por manter a equipa organizada numa estrutura de 1-4-3-3, conforme se ilustra na Figura 2. Esta opção decorreu sobretudo de dois fatores: considerarmos ser a mais adequada às qualidades dos jogadores e também por termos obtido na época anterior algum sucesso com esta estrutura. De facto, o 1-4-3-3 possibilita que a equipa quando tem bola faça rapidamente campo grande, tendo uma maior diversidade nas possíveis ações de jogo. Porém este sistema é dinâmico e serve apenas de referência do posicionamento inicial.

Figura 2 - Estrutura 1-4-3-3 adotada pela equipa Sub-14 DFC em 2014-2015.

A partir desta base estrutural, implementamos um regime de "prioridades" ou Princípios de Jogo para cada um dos quatro momentos (organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva e transição defensiva) e esquemas táticos de jogo com o intuito de identificarmos um ponto de partida para a construção do nosso "jogar".

3.3.2.1. Organização Ofensiva

Na construção da nossa forma de jogar, a organização ofensiva da equipa abrange os princípios antes referidos, da posse e da circulação da bola como "obsessão" objetiva e inteligente da equipa. Isto é, ter maior posse de bola que a equipa adversária e conseguir originar várias situações de finalização através dessa posse.

A construção do jogo ofensivo dividiu-se, em quatro sub momentos:

1) Saídas pelo Guarda Redes;
2) Criação de espaços,
3) Aproveitamento de espaços;
4) Finalização.

Sendo, o jogo ofensivo, um momento de jogo bastante importante para o nosso "jogar", começamos a trabalhar desde a primeira semana do período pré-competitivo. Com o conhecimento prévio dos jogadores e do trabalho realizado no ano anterior, optámos por começar a treinar a manutenção da posse de bola, assim como as saídas pelo guarda-redes, pois seria a partir do guarda-redes que iriamos iniciar o jogo ofensivo da nossa equipa.

Pelos problemas existentes na época transata (2013-2014) em que tivemos na posição de guarda-redes dois jogadores de campo, até chegar um guarda-redes já no decorrer do início do período competitivo, demos ainda mais relevância a este sub momento, no sentido de suprimir dificuldades, como aconteceu com alguma regularidade nessa fase contra equipas que pressionavam nas nossas saídas.

Desse modo, foram delineadas várias situações para as saídas (de preferência curtas) pelo guarda-redes, como seja, a criação de espaços, entrada nos espaços e de finalização, como a seguir se especifica.

1º Sub-Momento – Saídas pelo Guarda Redes

Saída em construção curta pelos Defesas Centrais (DCs)

- DCs estão abertos nos vértices da área;
- DCs posicionados de frente para o adversário (com a orientação dos apoios para o corredor central de forma a verem tudo);
- Defesas Laterais (DLs) profundos e abertos ("pés na linha") para criar espaço para os DCs.

Após entrada da bola no DC, variação do Corredor de Jogo (CJ) antes de iniciar condução para atrair:

- Pivô e Médios Interiores (MIs) procuram espaço interior (entre-linhas) para variação do CJ – ligações através de "pontes"/"paredes";
- GR adota posição de cobertura para variação do CJ;
- DC contrário dá linha de passe para variação do CJ.

(Arrastamento para) saída em construção curta pelo DL

Saída curta (em segurança) pelo DL, no corredor lateral:

- Após se aperceberem que não dá para sair curto pelos DCs, ambos os DCs fecham dentro (provocam arrastamento dos adversários e aparece o DL no corredor para receber).

(Arrastamento para) saída em construção direta para o Extremo (EXT)

Criação de espaço para saída direta para o EXT, no corredor lateral

- Após se aperceberem que não dá para sair curto (nem pelos DCs nem pelo DL), equipa movimenta-se para arrastar adversário;
- DCs e Pivô fecham dentro (referência é a meia lua);
- Extremos baixam junto à linha e PL cai sobre o nosso corredor do lado da bola;
- Extremo do lado da bola após baixar faz um movimento interior para receber do GR que joga longo sua direção. Ao receber tentar de imediato procurar os MIs ou PL.

2º Sub-Momento – Criação de Espaços

Passe de 1ª estação após atração em condução, do DC

Formação de losango (DC, DL, Pivô e MI) para criação de várias linhas de passe:

- DL (com calcanhares na linha) procura estar aberto para atrair e jogar dentro ou provocar com desmarcações perpendiculares à linha final para criar espaço para o MI;
- Pivô a aparecer no espaço entre-linhas para ligação através de "pontes"/"paredes";
- DC do lado contrário fecha para compensar a subida do DC que iniciou condução.

Diagonal longa após atração em condução, do Pivô ou MI

EXT contrário fica bem aberto e bola colocada no espaço entre o DC e DL contrários:

- Receção orientada para a frente para aproveitar a conquista espaço-temporal (1vs1).

Reciclar jogo por trás – DCs ou GR (voltar a 1º sub-momento)

Pivô, DCs e GR na cobertura, dão linha de passe em segurança:

- Após entrada em condução do DC, o outro DC fecha o meio e dá cobertura ofensiva (prevenir o momento de perda);
- Após entrada em condução do DC, GR dá linha de passe no limite da grande área (do lado da bola).

3º Sub-Momento – Aproveitamento de Espaços

Jogo Posicional - "Cultura de Toque"

Variação do jogo em largura e profundidade (com quebras no sentido da variação):

- Atração no espaço interior através de ligações de "pontes"/"paredes" dos MIs e Pivô;
- MI em apoio frontal no espaço entre-linhas;
- Pivô de perfil para acelerar jogo (jogar a dois toques).

1vs1 no corredor lateral

Quando EXT "recebe e vai para cima" pede aclaramento (movimento para libertar espaço para entrada do DL).

Atração no corredor lateral para posterior entrada nos espaços

"Toca e mexe" – Combinações diretas / indiretas:

- Pivô ou MI a dar apoio frontal para combinação direta/indireta com o DL.

"Dentro-Fora PL" – PL e EXT alternam o posicionamento em função um do outro. Quando EXT tem bola são necessárias desmarcações/movimentações que permitam a criação de espaços:

- Diagonal do PL no lado cego do defesa adversário do lado da bola;
- Ou passa para o PL e faz diagonal interior sem bola ou faz diagonal interior com bola;
- Após diagonal interior com bola o EXT contrário avança em apoio no corredor oposto (3vs2).

Mobilidade do DL pelas costas do EXT. Quando EXT "recebe e puxa dentro" pede mobilidade do DL nas costas:

- Pivô adota posição de cobertura ofensiva após mobilidade DL;
- PL faz desmarcação para aclaramento de espaço.

Mobilidade do DL pela frente do EXT ("dentro-fora DL"). Quando no 2º sub-momento o DL entrega bola no EXT continua movimento de desmarcação pela frente:

- Pivô e DC do lado da bola fecham corredor central em cobertura ofensiva;
- MI do lado da bola e PL ocupa espaços interiores para possível combinação.

4 – Reciclar jogo por trás – DCs ou GR (voltar a 2º ou 1º sub-momento)

4º Sub-Momento – Finalização

Finalização de 1ª linha (após cruzamento)

Ocupação (entrada nos) espaços vitais de Finalização;

- PL ataca 1º poste;
- EXT contrário ataca 2º poste em linha mais recuada;
- MC contrário à bola à entrada da área.

Finalização de 2ª linha

Aproveitamento da conquista de espaços no corredor central:

- PL ataca GR para possível 2ª bola.

Reciclar jogo por trás (voltar a 3º, 2º ou 1º sub-momento)

3.3.2.2. Organização Defensiva

1º Sub-Momento – Fecho dos Espaços

Bloco médio

PL comanda o posicionamento do bloco (numa linha imaginária, que toca a extremidade mais ofensiva do circulo central):

- GR fora da grande área para prevenir bolas nas costas.

Fecho do bloco em largura

Fechar o lado da bola com referência espacial da linha da pequena área.

Jogo de coberturas

Pivô sempre a equilibrar o centro da equipa (importantíssimo nas coberturas).
EXT sempre a "ver bola e espaço".
Coberturas DC-DC – nunca podem ficar paralelos, sempre na diagonal.
Nas saídas do adversário, PL e MIs fazem compensações na pressão aos DC, fechando o meio.

2º Sub-Momento – Criação de Zonas de Pressão

Pressionar forte sempre que o adversário tente jogar dentro do nosso bloco

Obrigar a jogar para trás ou para os corredores laterais sempre que entrarem no nosso bloco.

Pressionar nos corredores laterais

Aproveitar a linha lateral como zona favorável para pressionar o adversário:

- Importante jogador mais próximo pressionar forte o adversário com bola e os restantes jogadores marcarem os adversários mais próximos.

Pressionar saídas do adversário (armadilha)

PL fecha a linha de passe para o outro DC apenas quando o DC com bola se encontra em condução já no corredor lateral.

Condicionar saídas do adversário para os corredores laterais.

Pressionar lançamentos de linha lateral (no campo todo)

Reagir rapidamente e reduzir espaço, marcando adversários mais próximos (criar nos jogadores a convição de que é impossível sair com bola da nossa pressão nos lançamentos):

- GR tem que estar bem fora da área para prevenir bolas nas costas.

3.3.2.3. Transição Ofensiva

Transição em segurança – retirar bola das zonas de pressão

Campo grande:

- Abertura da equipa em largura e profundidade para criar linhas de passe

Transição em profundidade

Aproveitar inferioridade numérica adversária para criar situações de finalização:

- Resolver com critério situações de 2vs1; 3vs1; 3vs2;
- Explorar espaço entre DCs e DLs adversário para entrada do PL ou EXT.

3.3.2.4. Transição Defensiva

Reação rápida à perda

Reagir e pressionar para recuperar bola:

- Sempre que percamos a bola dentro dos limites espaciais do nosso "bloco médio" (limites definidos previamente – ver Org. Defensiva).

Reagir e condicionar para obrigar a jogar para trás:

- Sempre que percamos a bola à frente dos limites espaciais do nosso "bloco médio".

3.3.2.5. Esquemas Táticos Ofensivos

Cantos

Longos:

- Atacar o 1º ou 2º poste em função da marcação (zonal) no sentido de criar indecisão nos adversários;
- Trocas posicionais no sentido de confundir as marcações adversárias (individual).

Curtos:

- Quando há espaço perto da bola, um jogador livre (que iria atacar a bola ou DL desse lado) pode aparecer para fazer 2vs1.

Livres

Frontais:

- Livres diretos;
- Jogadas combinadas no sentido de criar imprevisibilidade aos jogadores da barreira e GR adversários.

Laterais:

- Marcar o livre para a zona entre o 1º poste e o meio da baliza;
- Marcar o livre para a zona entre o meio da baliza e o 2º poste.

Lançamentos Laterais:

- Jogadas combinadas no sentido de criar espaço para receber a bola (trocas entre Pivô/MI/EXT/AV)

3.3.2.6. Esquemas Táticos Defensivos

Cantos

Marcação mista com: quatro jogadores na linha de pequena área, dois jogadores em cada poste e os restantes em marcação individual aos jogadores mais altos/perigosos:

- Atenção: colocação dos apoios; atitude pró-ativa; atacar o espaço nas costas do colega da frente;
- Saída do(s) jogador(es) mais perto da bola nos cantos curtos. No mínimo em igualdade numérica.

Livres

Atenção: colocação dos apoios; atitude pró-ativa; atacar o espaço nas costas do colega da frente; à 2ªbola; mínimo em igualdade numérica na barreira em função dos jogadores perto da bola; GR a definir o número de jogadores na barreira.

Lançamentos Laterais

Marcação à zona, não acompanhando os movimentos dos jogadores da equipa adversária.

3.3.2.7. Intencionalidades

Inter-relacionadas com os princípios de jogo fundamentais da nossa forma de jogar. É com estas premissas que pretendemos criar jogadores à FCP.

- Cultura de Toque
- Toca e Mexe
- Lógica do 3º Homem – (“pontes/“paredes”)
- Retirar de Pressão
- Reação à Perda

3.3.4. Princípios Metodológicos

Como referimos anteriormente, o Modelo de Jogo é o referencial de todo o processo. Para Campos (2007) no sentido de se obter um processo de treino de qualidade, é fundamental conhecer bem o Modelo de Jogo, nas suas ideias gerais e comportamentos específicos que permitam reajustamentos constantes de acordo com os contextos tendo em vista a Especificidade (o Supra-Princípio). Para que o Modelo de Jogo seja operacionalizado de forma coerente e com uma lógica de continuidade, com manifesta evolução por parte dos jogadores e da equipa, temos que repetir sistematicamente os comportamentos que queremos implementar.

Assim, surgem referenciais metodológicos que servem de fio condutor do processo, tais como: o Princípio das Propensões, o Princípio da Progressão Complexa e o Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade que são, os pilares da repetição sistemática e só uma interação entre eles permitirá que se treine em Especificidade. Como refere Guilherme (cit. por Campos, 2007, p. 52) *"a maior dificuldade e a maior complexidade surge dessa interação uma vez que são os três extremamente importantes em termos de evolução do jogo, tanto em termos coletivos como em termos"*.

Assim, tanto a DF como instituição, como eu na vertente de treinador, guiamo-nos pela Periodização Tática [6] e os seus respetivos princípios metodológicos. Dito isto, importa falar um pouco sobre eles, e utilizaremos como referência o livro intitulado *"Periodización Tática vs Periodización Tática"*, o qual desenvolve de forma detalhado o pensamento de Vítor Frade[7] acerca da mesma.

Princípio das Propensões

De acordo com Tamarit, (2013, parte 2, p. 39), o princípio das propensões *"consiste em alcançar, através da criação de um exercício contextualizado, que apareçam um grande número de vezes o que queremos que os nossos jogadores vivenciem e adquiram a todos os níveis, ou seja, é*

[6] A Periodização Tática é uma metodologia de treino que foi criada pelo Professor Vitor Frade
[7] Coordenador metodológico do FCP e ex-docente da FADEUP

modelar o exercício para o contexto pretendido. Para ele será importante a intervenção do treinador".

Para Resende (2002), os jogadores assimilam determinados Princípios de Jogo resultantes da repetição sistemática. Maciel (cit. por Tamarit, 2013, p. 40) acrescenta que estes devem ser mecanismos não mecânicos, através da vivenciação de contextos abertos. O mesmo autor refere que este Princípio tem como propósito *"criar contextos de vivenciação ricos, que permitam que os desempenhos dos jogadores verifiquem uma elevada ocorrência de InterAções relativas ao nosso jogar, e de modo particular aos contornos que o jogar vá verificando ao longo dos vários dias do Morfociclo".*

Assim, o que pretendemos apresentar como constante ao longo do processo semanal de treinos é uma coerência em relação aos conteúdos de treino a serem operacionalizados, privilegiando situações abertas, isto é, a criação de comportamentos através da repetição sistemática de possibilidades de ocorrência, numa perspetiva de "repetir sem repetir" (Vereijken, B. & Whitting, H.T.A., 1990).

Princípio da Progressão Complexa

Conforme refere Tamarit (2013), este princípio consiste em priorizar o que consideramos mais importante, isto é, hierarquizar os Princípios e Sub-Princípios de Jogo na evolução do jogar. No entanto, teremos de ter noção que sendo um princípio, a sua utilização não é linear, na medida em que existem desvios, avanços e recuos no processo a considerar.

Sobre isto, Tavares (cit. por Tamarit, 2013) acrescenta que se durante algum tempo deixarmos de trabalhar alguns desses Princípios e Sub-Princípios, os jogadores perdem esses comportamentos (interaAções intencionalizadas) para um determinado jogar.

De forma a ser consistente no desenvolvimento é fundamental que exista coerência com a Matriz do nosso jogar, sem que exista perda de sentido. Segundo o grande objetivo é chegar ao jogo seguinte com os jogadores na melhor forma possível. Para isso devemos ter em conta que a complexidade de um exercício depende da relação existente entre muitas variáveis, com

destaque para (Tamarit, 2013):

- A complexidade dos Princípios e Sub-Princípios vivenciados;
- A Sub-Dinâmica dominante do "esforço" e do padrão de contração muscular dominante implicado em determinado dia do Morfociclo;
- A Quantidade de jogadores a realizar o exercício;
- O Espaço de jogo onde se realiza o exercício;
- O Tempo de duração do exercício.

"O sentido da progressão é exactamente isso porque a progressão do menos complexo para o mais complexo tem uma ordem e essa ordem só tem Sentido quando conhecemos bem o jogar e percebemos o que é mais difícil. Imagine que tem uma equipa que luta para ser campeã, tem uma boa organização ofensiva e está habituada a ter determinado padrão de jogo. Se calhar, para esta equipa, começar pela organização defensiva é pior..." Das palavras de Gomes (cit. por Campos, 2007), conseguimos perceber que se deve priorizar os Príncípios e Sub-Princípios em função do nosso Modelo de Jogo e dos objetivos a alcançar de forma progressivamente mais complexa e cumprindo a especificidade de cada dia da semana tendo em conta o Morfociclo Padrão (que iremos apresentar adiante).

Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade

Nas palavras de Frade (cit. por Tamarit, 2013), as características deste princípio são, por vezes, confundidas com outras metodologias. O esforço/cansaço advêm da contração muscular, existindo três indicadores que caracterizam o seu modo de manifestação: a tensão, a duração e a velocidade.

Como explica Gomes (cit. por Campos, 2007, p. 53), "é através da alternância horizontal em Especificidade que se varia o registo das solicitações específicas em cada dia, porque se num dia promovermos situações onde predominam as contrações excêntricas e no dia seguinte funcionarmos nesse mesmo padrão (registo), de certeza que não vai ter as mesmas condições de realização pelo desgaste (assimilação) do dia anterior. Reconhecendo isto, – desgaste do que se faz – alternamos e para isso fracionamos o jogar para que

em cada dia estejamos a desenvolver esse mesmo jogar gerindo esses aspetos".

Para Maciel (cit. por Tamarit, 2013, parte 2, p. 46), *"trata-se de uma alternância horizontal por se referir à necessidade de variação dos contornos de jogo e de gestão dos binómios esforço/desempenho e esforço/recuperação, que se devem verificar ao longo dos vários dias que compõem o Morfociclo"*.

Reconhecendo assim que, existe uma relação esforçar-recuperar que compromete a qualidade do processo, Frade (cit. por Martins, 2003) refere a necessidade de cumprir este Princípio visto que aborda diferentes níveis de organização ao longo da semana para salvaguardar a qualidade do processo.

Sendo assim, a alternância a que nos referimos são "nuances" da Especificidade resultante dos níveis de organização abordado. Oliveira et al. (2006) desenharam um morfociclo para esquematizar o padrão semanal desenvolvido por José Mourinho (anexo 1) onde cada dia tem uma cor diferente para evidenciar a alternância do regime de solicitações.

...tudo isto em "Divina Proporção"

Tamarit (2013) completa esta noção de Princípios Metodológicos (que deve ser entendido como um único Príncipio) referindo que, durante o processo estes devem ser doseados pelo treinador, de forma a privilegiar a dominância de um tipo de contração muscular em detrimento de outro em consonância com os objetivos diários do Morfociclo Padrão; conseguindo-se a maximização de uma contração muscular num dia, assim como a sua recuperação nos outros, de maneira a manter a equipa preparada e "fresca" para a competição.

Apesar da metodologia da Periodização Tática ter tido uma grande influência sobre aquilo que hoje sou como treinador desde a sua "teorização" nas aulas da FADEUP de Metodologia de Futebol, só comecei a ter maior sensibilidade para a sua operacionalização quando comecei a vivenciar, diariamente, o contexto *Dragon Force*. Isto porque, anteriormente, não tinha com quem discutir ideias e refletir *in loco* sobre a prática nesta perspetiva.

3.4. Implementação da Atividade

Para podermos controlar melhor o processo existiu a necessidade de elaborar primeiro um planeamento estruturado e organizado. O planeamento resultou da tentativa de prever situações prováveis que pudessem ocorrer durante os diferentes períodos considerados, ajudando a resolver algumas situações e agilizando o rendimento no treino e na competição.

Planeamento e Avaliação da Atividade

O calendário anual (anexo 2) e o plano semanal (anexo 3) foram estabelecidos com base nos compromissos da equipa ao longo da época desportiva e durante cada semana de treinos e jogos.

Um aspeto central para o desenvolvimento do planeamento é ter um diagnóstico do perfil dos jogadores, que no caso da DF é estabelecido usualmente no último mês de trabalho da época desportiva anterior. No nosso caso concreto, uma vez que tínhamos sido treinadores desta equipa, fomos nós próprios que realizamos as fichas de perfil dos jogadores na época transata (anexo 4).

Após iniciar-se a época desportiva, mais precisamente após as duas primeiras semanas foi realizada uma avaliação diagnóstica da equipa (anexo 5). Estes documentos ajudam a elucidar acerca das caraterísticas e comportamentos dos jogadores e da equipa no período pré-competitivo. Sobre a avaliação diagnóstica da equipa, apraz-me referir o seguinte:

> *"Observação 1: a turma revela Saber Estar nos treinos, respeitando o início/término dos exercícios e prestando atenção às indicações do treinador.*
> *Ao nível do Saber Fazer, há na generalidade uma razoável relação com a bola. Ao nível da organização coletiva, sabem ocupar racionalmente os espaços nos vários momentos de jogo. Contudo, quando a equipa tem a posse de bola, necessita melhorar a tomada de decisão e o aproveitamento de espaços. Para isso é necessário que todos se revejam na importância de se mostrarem ao portador da bola e que esta possa circular em segurança mesmo em zonas de maior "confusão" (corredor central). Sem a posse de bola, é fundamental melhorar a reação imediata à perda da bola, com os jogadores mais perto a pressionarem nos momentos certos para condicionar de imediato o adversário.*

Intervenção 1: nesta fase inicial é fundamental centrar os objetivos na melhoria da organização ofensiva individual e coletiva, possibilitando ao jogador com bola, várias linhas de passe através da ocupação e aproveitamento de espaços pelos jogadores sem bola.

Para isso acontecer a nossa intervenção vai ser focada em aspetos como o "abrir buracos" (mostrarem-se nos espaços entre adversários), "paredes" e "pontes" (tabelas para atrair e libertar o 3ºhomem) e passes de jogo. Com isto, esperemos que sejam capazes de sobreviver jogando sobre pressão, aumentando a qualidade na tomada de decisão e intensidade de jogo".

Com a avaliação diagnóstica conseguimos ter uma perceção realista do nível qualitativo da equipa em termos de comportamentos individuais e coletivos. Esta revelou-se de extrema importância para orientar o processo no sentido de planear exercícios que contemplem a melhoria de determinados Princípios e Sub-Princípios de Jogo representativos e identificativos da forma de jogar que pretendemos para a equipa.

Assim, começamos por destacar e incidir o nosso plano de ação na necessidade de melhorar determinados Sub Sub-Princípios relacionados com o plano mais "micro", o plano dos detalhes visto que os jogadores e a equipa apresentavam debilidades: na relação com bola, nos domínios da propriocetividade, da criatividade individual e nas habilidades motoras específicas em contexto de jogo. Outros aspetos avaliados como uma necessidade, e que consideramos fundamental numa perspetiva de sucesso a médio e longo prazo são, a tomada de decisão e o aproveitamento de espaços (sub momento da organização ofensiva). Nos momentos em que a equipa não tenha a posse de bola, será necessário focarmos o processo na reação à perda com pressão imediata sobre o portador da bola.

Com o planeamento e avaliação elaborados, desenrolou-se a fase da realização do plano e controlo. Durante esse processo, o treinador elaborou novas avaliação individuais e coletivas a cada três meses (trimestre) do processo, apontando a progressão ou regressão do jogador tendo em conta os seguintes critérios:

- Rendimento desportivo (desempenho tático e técnico)
- Comportamentos e atitudes nos treinos/jogos (empenho e dedicação)
- Relacionamento com colegas e treinadores (caráter e personalidade)

Unidade de Treino Padrão

Feito o reconhecimento acerca das capacidades e fragilidades dos jogadores, o treinador sente-se mais à vontade para construir o processo de treino.

Tendo em atenção a importância que o Modelo e os Princípios de Jogo têm para a elaboração do plano de treino, os exercícios foram construídos de forma a ajudarem a se alcançar, individual e coletivamente, os objetivos perspetivados para os diferentes domínios. Assim, a unidade de treino era composta, no máximo, por quatro exercícios (Figura 4).

FC Porto
DRAGON FORCE
CUSTOMS
UNIDADE DE TREINO PADRÃO
RELAÇÃO COM BOLA
Regime – Técnico
Exercícios de cariz mais analítico em que se promova muita frequência das acções pretendidas (enquadradas).
1x0, 1x1, ...
Intervenção +/- Descontinuidade + Desg. Emocional -
15'
INTENCIONALIDADES
Regime – Psico-Técnico-Táctico
Exercícios em que o principal objectivo é moldar intenções, como por exemplo: cultura de toque, toca e mexe, reacção à perda...
Meínhos, Posses de Bola, Jogos Reduzidos e Condicionados, ...
Intervenção +/- Descontinuidade +/- Desg. Emocional +
15'
SUB-PRINCÍPIOS
Regime – Táctico
Exercícios condicionados em que o único objectivo é a aquisição e posterior automatização de conteúdos tácticos.
Exercícios Muito Condicionados (sem perder a essência do jogo), ...
Intervenção ++ Descontinuidade +/- Desg. Emocional ++
20'
GRANDES PRINCÍPIOS
Regime – Táctico-Técnico
Jogo Formal Condicionado, ...
Intervenção +/- Descontinuidade - Desg. Emocional +
20'
Época: 2014-2015
Treinador: André Mesquita

Figura 3 – Unidade de Treino Padrão para a Época Desportiva 2014/2015

Em termos estruturais a norma era que, o primeiro exercício pretendia conferir maior importância à ativação motora através da relação com bola

(controlo; passe; receção; finta; remate; etc.); o segundo, por sua vez, estava relacionado com as intencionalidades da nossa forma de jogar, enquanto o terceiro e quarto exercícios estavam associados aos Princípios e Sub-Princípios, os quais visam as ligações setoriais, intersetoriais e coletivas, com maior ou menor número de jogadores envolvidos.

Definidas as linhas orientadoras para cada unidade de treino, importava contextualizar as linhas gerais e específicas de elaboração do Morfociclo Padrão. Para isso tivemos de nos reportar novamente ao Princípios Metodológicos, em particular, à alternância horizontal em especificidade responsável pelos diferentes níveis de organização ao longo da semana, no sentido de salvaguardar a qualidade do processo (Gomes, 2006).

Tal como refere Tamarit (2013), a máxima preocupação da Periodização Tática é induzir os jogadores a expressarem determinados comportamentos específicos da nossa forma de jogar, alternando Sub Principios e Sub Sub-Princípios de Jogo que exijam uma variância de predomínio de determinadas contrações musculares em detrimento de outras, em função dos dias da semana. O que se pretende é que os nossos jogadores sejam capazes de jogar com a contração e o relaxamento muscular do modo que nos interessa, em busca de uma estabilização da forma ao longo da temporada.

Sobre isto Maciel (cit. por Tamarit, 2013: p.79) aclara que *"a Periodização Tática rompe metodologicamente com o que se faz, o foco centra-se desde o primeiro dia na Intensidade (que qualidade, ou seja, no desempenho manifesto na vivenciação e aquisição de um jogar) e não em volume (como capacidade condicional) (...) Nesta forma de entender o treino não se procuram os chamados "picos de forma", mas sim níveis de desempenho elevados".*

Morfociclo Padrão

O treino desportivo é, segundo Bompa (1999) visto como uma atividade sistemática de longa duração, nivelada de forma gradual e individual. Daí advém a necessidade de haver um planeamento padrão, de modo a estruturar o treino, ajustando as suas necessidades, de forma condicionante, à realidade

que o envolve. Surge assim o Morfociclo Padrão de treino que é fundamental para a organização do processo *à la long*, ou seja, para que os comportamentos inerentes à nossa forma de jogar surjam através da repetição sistemática dos Princípios, Sub-Princípios e Sub Sub-Princípios do nosso Modelo de Jogo (Frade, 2007).

Apesar de cada jogo, ser o referencial para analisar e refletir acerca do processo, o caminho já está previamente traçado; ou seja, os conteúdos e Princípios de Jogo da nossa forma de jogar são imutáveis. Contudo, há a necessidade de ajustar em função dos comportamentos e problemas revelados pela equipa ao longo da semana.

De seguida é apresentado o Morfociclo Padrão (Figura 4) utilizado pela nossa equipa, Sub-14 DFC na época desportiva.

Figura 4 – Morfociclo Padrão

Fica visível pela Figura anterior que a equipa de competição Sub-14 da DFC treinava três vezes por semana. Estes eram realizados às segundas, quartas e sextas-feiras das 19.15h até às 20.30h, dispondo de diferentes espaços de treino. Às segundas-feiras era usado um quarto de um campo de

Futebol de Onze e às quartas-feiras e sextas-feiras era usado metade de um campo de Futebol de Onze.

À luz da Periodização Tática, o Morfociclo Padrão foi "construído" para contextos competitivos nos quais as equipas treinassem, por norma, cinco vezes por semana. Assim, tal como refere Vieira (cit. por Tamarit, 2013), as circunstâncias por serem outras (dado a nossa equipa ter apenas três dias de treinos), exigem que se seja sensível a elas e, consequentemente, exista adaptação. Nas palavras de Pereira (cit. por Tamarit, 2013), o Morfociclo Padrão está dependente *"do contexto em que trabalhamos e devemos ser inteligentes para saber interpretá-lo".*

Para melhor se perceber toda a operacionalização do Morfociclo Padrão, apresentamos de seguida um exemplo prático de Morfociclo em organização ofensiva (sub momento de maior importância para o nosso processo), bem como os aspetos fundamentais de cada uma das sessões de treinos. Este exemplo é relativo à semana antecedente ao jogo da 2ª volta contra o Boavista (perdemos 1-2) e que falaremos mais adiante.

2 a 8 Fevereiro - Semana 21							
DIA	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Conteúdos/ Objetivos	Relação com bola: proteção, 1ºtoque, condução e drible ("enganar" e "fingir")		Relação com bola: proteção, 1ºtoque, condução e drible ("enganar" e "fingir")		Relação com bola: proteção, 1ºtoque, condução e drible ("enganar" e "fingir")		JOGO VS **BOAVISTA**
	Org. Of. Individual: provocação com bola e procura do espaço interior		Org. Of. Individual: provocação com bola e procura do espaço interior		Org. Of. Individual: provocação com bola e procura do espaço interior		
	Org. Of. Coletiva: 2º e 3º sub momento - dinâmica do 3ºhomem e entrada nos espaços interiores		Org. Of. Coletiva: 2º e 3º sub - dinâmica 3ºhomem e entrada nos espaços interiores		Org. Of. Coletiva: 2º e 3º sub - dinâmica 3ºhomem e entrada nos espaços interiores; 4º ocupação zonas finalização		

Figura 5 – Morfociclo de Organização Ofensiva

Observando a figura 5 pode parecer, à primeira vista, que há uma repetição sistemática de conteúdos. A verdade é que isso acontece efetivamente. Contudo, como dissemos anteriormente, é uma repetição em especificidade, onde direcionamos o padrão dos treinos em função dos Princípios e Sub-Princípios e das contrações musculares que pretendemos

solicitar em determinado dia do Morfociclo. Com base em Tamarit (2013), o nosso Morfociclo Padrão respeitava, com os devidos ajustes ao contexto, as seguintes diretrizes:

SEGUNDA-FEIRA

Sub e Sub Sub Princípios

(Recuperação + Tensão de contração muscular através de contrações excêntricas, porque em Sub-14 é necessário menor tempo de recuperação)

- Dia em que se "mistura" a recuperação com treino aquisitivo
- Recriar jogo, colocando obstáculos no espaço de jogo
- Deslocamentos e interações permanentes entre os jogadores
- Poucos jogadores a intervirem em espaços reduzidos
- Intensidade elevada e pouca duração dos exercícios (ou com bastantes intervalos)
- Situações bastante competitivas (torneios internos -» futebol de rua)
- Emotividade do nosso jogar (propriocetividade, plasticidade e adaptabilidade)

Desta forma, o primeiro treino da semana (segunda-feira) era dedicado a Sub-Princípios e Sub Sub-Princípios do nosso Modelo de Jogo, em que incidíamos:

- No plano dos "detalhes" (individual). Assim, privilegiávamos a relação com bola, nomeadamente, a capacidade de "fingir" e "enganar" como estímulo à criatividade individual e potenciávamos a assimetria funcional valorizando o uso do pé "não preferido";
- Aspetos relativos às intencionalidades como a cultura de toque e toca e mexe, procurando constantemente "buracos" para ficarem livres por forma a se mostrarem ao portador da bola;
- Nas interRelações setoriais e intersetoriais do nosso jogar. Capacidade de atrair para libertar e entrada nos espaços interiores.

Neste sentido privilegiamos o contato permanente com a bola, a criatividade individual, a propriocetividade e potenciamos a as habilidades motoras específicas. Isto através de critérios de êxito que incentivavam a exploração do “erro”, com o intuito de saírem da sua “zona de conforto”, confrontando os jogadores com situações desconhecidas para eles, devido à falta de vivências de um contexto informal, como o Futebol de Rua.

Deste modo, pretendíamos dotá-los de comportamentos que os ajudassem a resolver situações como 1vs1, 2vs1, 1vs2, 2vs2, 3vs2, 3vs3 até um máximo de complexidade de 5vs5. Nestas interações mais complexas, pretendíamos melhorar a tática individual, maioritariamente, com o propósito de procurarem, constantemente “buracos” (espaços livres entre adversários), por forma a mostrarem ao portador da bola e dar continuidade ao jogo. Outro objetivo, a partir de determinada altura da época foi incrementar a capacidade de “ver antes” o jogo (capacidade de antecipação) para, consequentemente, melhorarem a capacidade de jogar a um toque em função do seu contexto. Com isto queremos demonstrar a nossa preocupação para que as habilidades motoras específicas possam ser solicitadas, no processo de ensino e treino de forma contextualizada e variada, para aumentar a proficiência dos jogadores (Guilherme, 2014).

Neste dia do Morfociclo Padrão, foi conferida particular atenção à emotividade, criando uma competição interna com os formatos de jogo acima referidos e com modelação regulamentar de forma à competição se tornar por um lado mais estimulante e desafiadora e por outro mais compatível para a obtenção de sucesso. A classificação das equipas, normalmente distribuídas por três campos (isto é, divisões), era considerada para a pontuação (individual do jogador) a qual posteriormente será detalhadamente apresentada em referência aos materiais didáticos utilizados para a sua efetivação.

De seguida apresentamos alguns exemplos mais concretos e elucidativos da operacionalização das unidades de treino de segunda-feira:

Relação com Bola

Criatividade Individual:

- Toques com vários tipos de bolas (nº3,4,5…de ténis!) e "bate 0", ou seja, passagem sem a bola cair, divididos em grupos;
- Fintas e habilidades técnicas visionadas (i.e. televisão) ou criadas por eles, com muitos jogadores em espaço reduzido.

Habilidades Motoras Específicas:

- Jogos 1vs1 em que o golo com o pé "não preferido" ou precedido de uma "finta top", valia por três;
- Jogos 3vs3, em que o golo com o pé "preferido" só valia dentro da pequena área enquanto com o pé "não preferido" era livre.

Com estas situações pretendemos aumentar o repertório motor dos jogadores e no caso específico do treino das habilidades motoras específicas do membro inferior "não preferido" pretendemos aumentar a sua utilização em contexto de jogo.

Intencionalidades + Sub-Princípios

- Jogos 3vs3 em que valia golo dentro da pequena área mas se realizassem 5/7 ou 10 passes, com passe no "buraco" a valer por três, o golo valia três.

QUARTA-FEIRA

Grandes Princípios

(Duração de contração muscular)

- Recriar jogo, colocando obstáculos no espaço de jogo
- Dia de treino aquisitivo com deslocamento menos descontínuos por parte dos jogadores
- Muitos jogadores a intervirem em espaços amplos mas mais reduzidos do que o jogo formal. "Não quer dizer que se faça jogo ou se treine a campo inteiro…"

- Repetição sistemática (com muita duração dos exercícios) de porções grandes do jogar pretendido;
- Ou seja, mais jogadores, mais duração, mais espaço e maior número de momentos de jogo presentes;
- Bastante intervenção do treinador (de preferência sem necessidade de interromper várias vezes o treino, colocando em causa a intensidade do mesmo)

O segundo treino da semana (quarta-feira) estava reservado para o treino dos Grandes Princípios, aspetos "macro" do nosso jogar, o que não significa que jogávamos jogo 11vs11:

- No plano dos "detalhes", havia o incentivo para chegarem antes da hora do treino e começarem a realizar toques, "bate 0" ou futevôlei;
- No início do treino, incidíamos bastante sobre as intencionalidades + Sub-Princípios como o 2º e 3º sub momentos através da criação e aproveitamento de espaços. Os comportamentos pretendidos incidiam em aproveitar a dinâmica do 3º homem para abrir espaços interiores;
- No aspeto mais "macro", dos Grandes Princípios pretendíamos na primeira construção de jogo, abrir bem o campo (após as saídas ou recuperação da posse de bola) para que houvessem espaços interiores no sentido dos jogadores mais darem linhas de passe em segurança ao portador da bola.

Pegando novamente no planeamento de conteúdos relativos à organização ofensiva, vamos exemplificar alguns exercícios de maior repetição sistemática neste dia:

Intencionalidades + Sub-Princípios

Meínhos 3 x 1 – jogar a 1 toque e tentar realizar 5/7 ou 10 passes.
Meínhos 4 x 2 – jogar com toques livres ou 3 toques e tentavam realizar 5/7/10 passes. Passe no "buraco" valia por três.
Em ambas as situações, quem tivesse maior número de acontecimentos inter e

intragrupo, ganhava ponto para a tabela.

Jogos 4 x 2 + GR – Equipa em posse pode marcar golo das seguintes formas, em função dos objetivos: livremente se for a um toque; após realizar 5/7/10 passes, em que passe no “buraco” vale três; ou, dentro da pequena área. Equipa sem bola, procurava roubar e chegar à linha com a bola controlada.

Princípios de Jogo

Jogos GR+8 (+Apoio) x 8 + GR - Equipa em posse de bola tem mais um jogador no corredor central (não condicionado a esse espaço mas pedindo-lhe que faça uma posição interior, sendo mais fácil se o mesmo tiver já esse tipo de intenções) com o intuito de privilegiar a circulação de bola pelo corredor central, nomeadamente quando a equipa está a jogar pelos corredores laterais e fica pressionada.

Variáveis potenciadoras dos comportamentos pretendidos:

Após 5/7/10 passes no meio-campo ofensivo o golo valia três;
No caso específico de querer melhorar o campo grande e a procura do lado vazio, se a bola entrasse num EXT ou DL num corredor, valia logo golo ou se finalizassem, valia três.
No caso de querer que a equipa atribuísse importância ao “ficar com bola” sem a pressa de procurar apenas a verticalidade para a baliza bem como de tentar finalizar com mais jogadores perto da área (bloco alto), colocava o critério de só poderem marcar golo após entrar dentro da grande área mas, podendo voltar a sair e recomeçar a fase de construção.
No caso de querer melhorar a finalização de algum avançado especificamente, se fosse esse jogador a marcar golo dentro da grande área o golo valia cinco.

SEXTA-FEIRA

Sub e Sub Sub Princípios

(Velocidade de contração muscular através de movimentos "limpos")

- Dia de treino aquisitivo mas que tem de contemplar o desgaste verificado no treino anterior
- Vivências de pequenas frações do jogar e aspetos de reduzida complexidade relativos à dimensão estratégica
- Os exercícios serão manipulados para que exista muita velocidade de deslocamento – preocupação fundamental no que se refere ao plano individual

Ao longo da época desportiva, este foi o dia em que mais vezes alteramos a sua operacionalização.

Inicialmente, optamos por começar com alguma relação com bola através de passes em losango com várias dinâmicas. Depois passamos a realizar Futevôlei 3vs3 (numa fase em que era preciso motivá-los e descontraí-los para a competição). No entanto, consideramos que, com estas situações restava pouco tempo do treino para sistematizar os Sub-Princípios. Assim, passamos a nos preocupar com as dinâmicas do 3ºhomem apelando a trocas posicionais permanentes mas alertando para as compensações e as coberturas ofensivas e, ainda, a preocupação com as zonas de finalização. Assim, a partir da segunda metade da época passamos a orientar o processo pela seguinte lógica:

Relação com Bola

Situações de finalização 1xGR e 1xGR em que após finalizar vai defender a sua baliza para onde se desloca outro jogador em 1xGR;

Intencionalidades + Sub-Princípios

Assim a maioria do treino passou a incidir em situações em que a equipa era dividida em 3 grupos e realizavam situações em formato de campeonato ou "bota fora" criando regras potenciadoras dos comportamentos pretendidos.

Jogo GR+5 x 5+GR em que o portador de bola só podia passá-la a colegas “livres”, caso contrário era marcada falta; outra situação era um jogador realizar passe de primeira para dentro da área onde só poderia entrar um atacante perante o GR (sem defesas).

Equipa de fora realizava meínhos.

Recursos Promotores da Motivação, Compromisso e Responsabilidade dos Jogadores

A motivação para nós é um fator importantíssimo para a evolução de qualquer jogador, em qualquer contexto e nível de prática. Dadas as dificuldades percebidas do desnivelamento competitivo entre a nossa equipa e a maioria das restantes, foi elaborado no início da época um “Contrato de Equipa” (anexo 6) com o propósito de aumentar a responsabilização e comprometimento dos jogadores bem como a sua motivação, na medida em que, possuindo referenciais de conduta e respetiva premiação otimizaria, no nosso entendimento, a sua participação. O “Contrato de Equipa” tinha como grande pilar um sistema de pontuação centrado fundamentalmente no processo de treino e nos conteúdos que eram solicitados, que designamos de “Tabela de Objetivos Individuais” (anexo 7). Os jogadores eram valorizados quando o treinador referia que determinado exercício estava a contar para a tabela de pontos, o que exigia elevada performance na sua realização. Além disso, no final de cada unidade de treino atribuíamos, ainda, três pontos para o melhor jogador do treino, que numa fase posterior se estendeu aos três melhores por posição em campo: defesas, médios e atacantes. Nas convocatórias para os jogos, os três jogadores mais pontuados por posições ao longo da semana, eram automaticamente titulares.

3.5. Dificuldades encontradas e Estratégias de Resolução adotadas

No sentido de se compreender os problemas que surgiram ao longo da época bem como as estratégias adotadas, momento a momento, na tentativa de os resolver, optámos por fazer uma análise retrospetiva temporal da época

desportiva, em função dos diferentes períodos da época e “momentos mais particulares”, quando tal se justificava.

Deste modo, parece-nos ser mais percetível identificar, não só, o desenvolvimento da implementação da atividade como, também, de uma forma oportuna e contextualizada, invocar eventos que alteraram, de algum modo, a nossa intervenção; no sentido de nos ajustarmos aos constrangimentos imprevisíveis que o processo de treino/competição nos coloca enquanto treinadores no nosso quotidiano.

Período Pré-Competitivo

O nosso Período Pré-Competitivo teve a duração de sete semanas, nas quais tentámos ao máximo construir uma equipa que apesar de manter o núcleo duro do ano anterior tinha perdido jogadores nucleares para os quais não houve substituição (conforme já referido).

Percebe-se que o intuito inicial foi integrar os novos elementos e almejar potenciar ao máximo os jogadores que transitaram desta equipa, da época anterior, principalmente aqueles que tinham vivenciado menos tempo de jogo. Nesta fase, para além das sessões de treino práticas, recorremos a duas sessões teóricas visto que, como refere Pacheco (2001), esta faixa etária é caraterizada por possuir fraca capacidade de atenção, com predomínio da memória visual. Nesse sentido, optámos por tentar “consciencializá-los” da forma de jogar da DF (bússola concetual e metodológica do nosso Modelo de Jogo), e mais especificamente, em função das minhas ideias como treinador. Contudo, quisemos desde logo “provocar” os que já eram da “casa”, com o intuito de serem um exemplo para os restantes, questionando-os se realmente treinavam e pensavam diariamente em “SEREM MELHORES” no que se refere aos Princípios base da DF como fator diferencial de todos os outros contextos.

Como se pode perceber, neste período inicial houve a preocupação, tal como na época anterior, em transmitir os conteúdos de treino relativos à nossa forma de jogar. Abordamos fundamentalmente, a relação com bola e em termos táticos, os momentos de Organização Ofensiva e, só mais adiante a Organização Defensiva. As Transições eram aspetos que não nos interessava

muito nesta fase da época.

Outro aspeto, a que fomos mais sensíveis do que na época anterior, relacionou-se com a posição dos jogadores em campo. Para o efeito realizamos um Questionário Inicial aos Jogadores (anexo 8), onde um dos pontos consistia em perguntar, por ordem decrescente, sobre as três posições mais preferidas por eles em campo. Pretendemos, com isso, evitar problemas e gerir as suas motivações, optando por desenvolvê-los (na maioria dos casos), onde se sentiam melhor a jogar em detrimento das "necessidades" de rendimento imediato da equipa. Apenas três jogadores corresponderam a estas circunstâncias (isto é, não coincidia a posição de jogo com a sua preferência) por diferentes motivos.

Destas situações, a de mais fácil resolução relacionava-se com um jogador que jogava a DC na época anterior embora o seu "sonho" fosse o de jogar numa posição intermédia no campo. Devido à subida ao escalão Sub-15 do, até então, melhor Pivô da equipa, promovemos o referido jogador a essa posição (também porque revelava alguma aptidão para tal), tendo a partir de então, demonstrado maior empenhamento e alegria nos treinos.

Outra situação, referenciou-se a um jogador que inicialmente era o único GR da equipa mas que, com o surgimento mais adiante de outro (iremos abordar de forma exaustiva mais adiante), optámos por retirá-lo da baliza (e só ter um GR), porquanto o seu "habitat" natural era (e continua a ser) o de jogador de campo. Este jogador enquanto GR revelou sempre "espírito de missão", mas o facto de possuir uma estatura baixa (em analogia à estatura dos pais) era pronunciador de uma previsão "relativa", de que não iria ter sucesso no futuro e, por outro lado, a noção que sabia fazer melhor outras posições (como seja a de MC). Com esta opção acreditamos que tanto o jogador como a equipa sairiam a ganhar.

Por último, o caso mais complicado relacionou-se com um jogador que apesar de ser particularmente empenhado nos treinos/jogos, denotava lacunas táticas e técnicas graves. Na época anterior, este jogador alternou entre as posições de DC e DL mas gostava era de jogar a EXT. Dado este desfasamento, tivemos uma conversa e ficou combinado que iria experimentar

essa posição (EXT), mas na 2ª fase do campeonato alcançou a autoperceção de que não estaria a ter sucesso e voltou para DL onde, desde aí, tem vindo a conseguir evidenciar melhor performance.

De salientar a situação de um jogador que a nossa, e exclusivamente perspetiva, foi considerada para a posição escolhida. Devido à subida do DL esquerdo para o escalão de Sub-15, optamos em colocar o referido jogador a DL direito o qual, coincidentemente, era o jogador que menos tinha jogado na época anterior. Apesar de inicialmente ter estranhado jogar nesta posição, consideramos que jogar a DL esquerdo seria benéfico para a sua relação com bola, devido às várias possibilidades, comportamentos e necessidades permanentes de se ajustar ao pé "não preferido". Acabou a época como o DL mais utilizado e, atualmente, prefere jogar nesse lado do campo.

Em virtude de conhecermos a maioria dos jogadores optamos, desde logo, por incluir competição no final da primeira semana de treinos. Contudo, devido ao número reduzido de jogadores, para esse primeiro jogo foi convocado um misto de jogadores Sub-14 e Sub-15. Na confrontação com a competição, deu para "tirar o pulso" à performance individual de cada um e à dinâmica coletiva entre todos. Percebemos de imediato que havia muito trabalho pela frente.

A semana seguinte foi preenchida com mais minutos em contexto de jogo/treino na quarta-feira e no sábado. Um desses foi contra uma equipa que conhecíamos bem, a DF Porto que tinha jogadores com muita qualidade individual e, por terem um "núcleo duro" há já alguns anos, conseguiam ser uma equipa com dinâmicas bem definidas colocando muita intensidade no jogo. Aqui, não apenas pelo resultado mas porque tivemos pouco tempo em posse de bola, percebemos que a distância entre as duas equipas era "gigante". Apesar de, evidentemente, haver falhas na organização coletiva da equipa (onde por exemplo, estávamos condicionados nas saídas, visto que o GR não tinha capacidade de colocar bolas longas nesta situação), o grande fator diferencial percebido residia na qualidade dos jogadores das duas equipas, com desvantagem clara para a nossa. Devido a estas evidências, este constituiu o primeiro grande momento de reflexão que nos conduziu ao

seguinte questionamento introspetivo: “Se continuarmos preocupados com as mesmas coisas e a trabalhar da mesma forma que na época passada, será que os nossos jogadores estarão mais perto dos jogadores da DF Porto no final da época?”

A partir deste momento, e em consonância com o treinador adjunto, o foco passou a orientar-se para melhorar conteúdos de base que, nesta faixa etária, já deveriam ter sido vivenciados e assimilados. Estes conteúdos estavam relacionados diretamente com as componentes tático-técnicas, o que nos conduziu a concedermos maior importância à componente técnica no processo de treino/competição. Tal não significou que este tivesse sido operacionalizado de forma analítica ou descontextualizada dos pressupostos a aplicar em jogo. Pelo contrário, a ideia era dotar os jogadores de uma maior diversidade de ações que lhes possibilitasse ter sucesso nas intencionalidades coletivas.

Assim, e complementada pelas avaliações individuais realizadas aos jogadores neste período, foi possível identificar e compreender os problemas maiores de cada um, em particular, e da equipa como um todo. No tocante aos aspetos ofensivos, identificamos dificuldades dos jogadores em interpretarem os momentos propícios para a condução de bola para situações de 1vs1; na qualidade do passe e no primeiro toque; na ocupação dos espaços livres; e também, na orientação dos apoios para diminuir o tempo de execução e aumentar a eficácia da ação seguinte. De salientar que raramente os jogadores usavam o pé “não preferido” (com exceção de dois jogadores ambidestros), optando sempre pelo pé “preferido” o que, em algumas circunstâncias evidenciou ser altamente penalizador para a efetivação da ação pretendida.

Decorrente da incidência na tática individual, o jogo seguinte evidenciou algumas melhorias, em aproximação ao que considerávamos basilar para atingir uma determinada forma de jogar. Apesar da equipa ter muitas dificuldades em organização defensiva, pelo simples facto dos jogadores ao ganhar a bola procurarem realizar pequenas ligações entre eles (procurando de imediato espaços para progredir no campo), tornou-os mais imprevisíveis contra uma equipa que também revelou bastantes fragilidades e permitiu

tempo e espaço para se jogar em zonas interiores. É precisamente nesta zona que pretendemos que a nossa equipa jogue e, concomitantemente, sejam criadas oportunidades substantivas de aprendizagem para evoluírem para um contexto mais complexo.

Neste período da época surgiu um novo problema relacionado com constrangimentos familiares nomeadamente, a marcação de férias por alguns pais para o mês de setembro e a ocorrência de faltas a jogos/treino (por se considerar que não são a "sério") por não terem transporte. Com isto, percebemos também que havia uma falta de sentido de responsabilidade e compromisso de alguns jogadores (e pais), o que nos conduziu a valorizar ainda mais as presenças e a pontualidade nos treinos, através do sistema de pontuação. A premissa de que: "Quem quer muito, está sempre presente!" foi adotada como "mandamento".

Assim, para além da preocupação com a construção da nossa forma de jogar, sentimos necessidade de estabelecer estratégias para tornar o grupo mais forte e que fosse revelador de uma maior paixão pelo Jogo (para além dos resultados). Estas preocupações advinham de possuirmos indicadores suficientes para prever uma época difícil sendo que, para nós, o mais importante era os jogadores acreditarem num processo que os fizesse crescer pessoal e desportivamente. Neste sentido, optámos por designar três capitães (tal como na época transata) mas com a particularidade de terem valências complementares e, com isso, influenciarem o restante grupo nas seguintes vertentes (Morais, 2006):

- atitude, dedicação, concentração e superação;
- inteligência, criatividade e amizade;
- exemplo para os restantes elementos do grupo.

Nesta estratégia, possibilitamos aos jogadores a escolha de um dos capitães, tendo sido percetível o "sentido de justiça" que possuíam (escolheram um jogador que era um exemplo de dedicação e amizade), enquanto os restantes capitães foram escolhidos por nós.

Com a aproximação do início do período competitivo, e consecutivas

> derrotas nos jogos/treino, fomos ganhando consciência da necessidade fundamental de estabelecer objetivos estrategicamente mais concretos dentro do grupo. Uma vez que tínhamos a noção de não estarmos à altura de disputar o campeonato com a maior parte das equipas de forma regular, definimos objetivos relacionados com a melhoria (qualitativa) do desempenho individual. Com esta visão e operacionalizada nos exercícios de forma sistemática e intencional, o resultado competitivo foi relegado para segundo plano, apesar de não ser negligenciado. Com isto, pretendeu-se passar a mensagem de que "os objetivos individuais devem estar ao serviço dos coletivos e que o lado individual só se expressa se houver uma estrutura coletiva que o sustente" (Santos, 2010, p. 71).

Assim, no planeamento das unidades de treinos a abordagem passou a contemplar maiores graus liberdade (Futebol de Rua) e maior competição nos treinos com muito tempo de jogo. Ou seja, o que era uma preocupação central às segundas-feiras, dia dos detalhes e maior foco nas questões individuais, estendeu-se aos restantes dias com o feedback constante em "serem melhores", capazes de "fingir" com o corpo e "enganarem" com o corpo. Isto mantendo a lógica semanal dos conteúdos de treino. Os exercícios mais ou menos complexos, pediam a concretização destes e de outros aspetos como abrir "buracos" (espaços) e quem não tinha a bola teria de estar sempre em movimento à procura desses espaços.

> Em concomitância com estas estratégias do foro metodológico, preocupamo-nos em incrementar o sentido de responsabilidade, comprometimento, disciplina e motivação pois apenas com atitude de jogador na sua plenitude era possível criarem a convicção que poderiam SER MELHORES. Neste sentido, o "Contrato de Equipa" aplicado desde o início da época, começou a ser mais monitorizado o que implicava que na ausência do seu cumprimento os jogadores eram de algum modo "sancionados", o que evidenciou ser particularmente benéfico na consciencialização do sentido de terem deveres e não só direitos. Paralelamente, introduzimos uma tabela de Objetivos Individuais com incidência na relação com bola, com o intuito de estimulá-los, dentro e fora (casa e escola) do contexto do clube a

melhorarem. Entre os aspetos incluídos na tabela destacam-se a sua relação com bola tais como: toques com pé forte; toques com pé fraco; toques com a coxa; toques de cabeça; toques livres; passagens em grupos de 2 sem deixar cair a bola; voltas; habilidades livres; entre outros. Estes critérios eram avaliados mensalmente, na primeira segunda-feira de cada mês e os pontos contavam para a tabela de pontos dos jogadores referentes à Liga Interna.

Período Competitivo

1ªFase

Com o início das competições oficiais (totalidade do jogos em anexo 10), procuramos que a equipa conseguisse aplicar os comportamentos desejados, independentemente da qualidade demonstrada pelos adversários.

Assim, na palestra antecedente ao primeiro jogo oficial, no sentido de reforçar a coesão da equipa e a identidade ao clube, afixamos as melhores respostas dos jogadores aquando dos questionários aplicados no início da época. Foram elas:

> *"O meu sonho é um dia ser jogador de futebol e vou lutar para isso e dar o meu melhor (...) Tenho **paixão pelo futebol** e também tenho paixão pela minha equipa Dragon Force Custóias, vou lutar sempre até ao fim pela minha equipa!"*

> "Para ser futebolista tem que se ter técnica, espirito de sacrifício e vontade mas acima de tudo tem que se ter **paixão** e **orgulho** pelo que fazemos!!"

Estas mensagens foram muito bem recebidas no seio do grupo. No final do jogo que perdemos por 1-0, sentimos que podíamos ter feito um pouco melhor. O adversário optava muitas vezes por transições rápidas nas costas da nossa linha defensiva e com o público da casa a apoiar de forma efusiva a sua equipa, não fomos capazes de ter controlo emocional. Com isso, começamos a jogar à imagem do adversário, adotando ações que não estávamos habituados a aplicar em treino/jogo e, por isso, tivemos imensas dificuldades em ficar de posse da bola e, consequentemente, em criar situações de finalização. Para agravar ainda mais a situação, os jogadores começaram a entrar em diálogo

com os adversários e a discutir decisões de arbitragem. Em função destes comportamentos, decidimos logo no treino seguinte sermos mais rigorosos, tanto ao nível metodológico como disciplinar, nomeadamente, em relação às demonstrações de desagrado dos jogadores para com as decisões dos treinadores ou excesso de agressividade em jogo. Todos estes comportamentos passaram a ser advertidos com cartões.

Entretanto, e apesar de no jogo seguinte termos ganho por números expressivos (5-0) permaneceram evidentes algumas das nossas fragilidades, particularmente nas dificuldades em ligar o jogo pelo corredor central bem como manter a calma com bola para tomarmos as melhores decisões. Nas semanas seguintes, continuamos a treinar estes e outros aspetos da organização ofensiva (com feedback maioritariamente orientados para questões mais "micro") fruto do qual começou a emergir mais qualidade nas ações dos jogadores, tanto na dinâmica como na regularidade.

Contudo, na 5ª jornada fomos jogar contra o Boavista num campo pelado e foi um momento marcante da época, onde perdemos por 9-0! Assim, e apesar da equipa técnica ter sido sincera com todos os jogadores desde o início da época, onde alertamos para as dificuldades com que nos iríamos deparar, a desmotivação começou a acentuar-se com os fracos resultados até esse momento (ademais por não estavam habituados na época anterior). Como treinador, achei que era o momento para reunir a equipa e perceber o "porquê" desse sentimento, visto que já estavam alertados para tal. Percebi desde logo que a motivação deles estava diretamente relacionada com as "ambições" da maioria dos pais em, unicamente, quererem ganhar jogos.

A partir destes acontecimentos, reforçamos ainda mais a valorização dos nossos objetivos de formação, no sentido de desenvolver melhor os jogadores no que eram as suas principais lacunas, e para que percebessem que aquele era efetivamente o caminho, independentemente das influências externas. Assim, a competição permaneceu valorizada do modo mais adequado às nossas circunstâncias, tendo os respetivos objetivos sido ajustados de forma mais realista ao nosso contexto. Com isso, criamos uma tabela classificativa exclusivamente com equipas que considerávamos do

"nosso campeonato"; isto é, foram incluídas as equipas do nosso "nível" competitivo (ou próximo), que perfaziam cerca de metade da totalidade do quadro competitivo. Esta tabela era atualizada e afixada no primeiro treino semanal, logo às segundas-feiras, tendo sido designada de "O nosso Campeonato" representativa dos objetivos de rendimento.

Até ao final da 1ª volta obtivemos praticamente apenas derrotas nos jogos realizados. Não quer isto dizer que o processo estivesse a ser comprometido, até porque o primeiro jogo em que realmente emergiu a concretização de algum do trabalho metodológico projetado desde o início da época, foi quando perdemos 4-0 contra o Maia. Neste jogo, conseguimos ter alguma posse de bola, jogar mais vezes e durante mais tempo no corredor central (por vezes até, com a concretização de ligações a um/dois toques) bem como criar situações de finalização. Contudo, no final dos jogos, os jogadores revelavam alguma frustração perante os resultados, pois o seu esforço não era recompensado. No entanto, um aspeto que frisamos amiúde no balneário com o objetivo de os motivar, era relativo ao desempenho constantemente superior da equipa; isto é, era-lhes transmitida a noção de que já iam conseguindo colocar as nossas ideias em prática. Após analisarmos o que se passou durante a 1ª volta, concluímos que a equipa conseguiu concretizar em jogo os comportamentos de treino, mais facilmente contra as melhores equipas; ou contra aquelas que pelo menos gostavam de "tratar" bem a bola. Tal devia-se ao facto do nosso maior problema ser contra equipas agressivas e que jogassem permanentemente em transições (até porque não era o nosso foco no treino), dado os jogadores evidenciarem falta de serenidade para recuperar a bola e começarem de imediato a construir jogo.

O início da 2ª volta coincidiu com, praticamente, o inicio do 2º trimestre do ano escolar, período no qual foi realizada a avaliação intermédia dos jogadores (com os critérios anteriormente referidos). Neste momento foi realizada uma reunião com os pais, tendo o mesmo sido transmitido para além de se ter aproveitado para "desmistificar" o processo que estávamos a realizar nessa época; dado alguns pais focalizarem as suas criticas (não existentes no ano anterior) nos fracos resultados. Com isso, tentamos levá-los a entender

que a nossa preocupação era a evolução de cada um dos seus educandos, no sentido de se tornarem melhores e mais capazes de resolver problemas que o jogo viria a colocar no futuro. Salientamos-lhes ainda que as equipas na Formação apenas se preocupam com o resultado a qualquer custo, privilegiam o pouco contato com a bola, fundamentam o seu jogo em transições permanentes com a "crença" de que dois ou três jogadores resolvem os problemas. Ao fazê-lo, estaríamos a pensar exclusivamente na vitória a qualquer custo, isto é, sendo os jogadores instrumentalizados para servirem os objetivos de sucesso competitivo do treinador. A partir desse momento senti um "click" dos jogadores nos jogos. Deixou de haver tanto "stress" emocional, provavelmente, como consequência do nosso diálogo com os pais.

Em contrapartida, como nota negativa, um dos jogadores com alguma influência, acabou por desistir por questões escolares/familiares. Foi um incidente sentido negativamente por toda a equipa, e apesar do esforço de muitos jogadores em alterar esta decisão, tal não sucedeu.

No entanto, nesta fase surgiu um outro problema. O novo GR da equipa, apesar de ter maiores dificuldades técnicas, tinha como vantagem uma maior estatura comparativamente com o outro GR. Procuramos desde logo dar-lhe alguma confiança até porque ficou percetível que era um jogador com problemas de autoconfiança e muito sensível ao erro; em contrapartida o outro GR, que apesar da instabilidade que sentia derivada da sua baixa estatura, era muito confiante nas suas capacidades e bastante competitivo. Nessa continuidade, numa sessão de treino, o "novo" GR não aguentou a "pressão" que ele mesmo se colocava, e abandonou o campo de jogo. O treinador de GR foi de imediato falar com o jogador que lhe transmitiu o sentimento negativo que originou esta situação: falta de autoconfiança. Com isso, tomamos uma decisão que "em bastidores" já andava a ser construída. Consideramos que era chegado o momento do GR mais antigo na equipa (e também de mais baixa estatura), transitar para jogador de campo ficando apenas como alternativa na baliza, em caso de necessidade. Reunimos com o jogador e com os pais e no momento que lhe demos a "boa nova", o seu rosto tímido transformou-se num longo e largo sorriso, demonstrando que já esperava aquele momento há já

algum tempo.

O jogo seguinte era, novamente, contra o grande Boavista. Apesar de terem presente na memória o resultado da 1ª volta, senti a equipa mais confiante e expectante pelo jogo. No final revelou-se, na nossa ótica, o melhor jogo da época! Esta perceção adveio de termos tido tempo substancial de posse de bola, conseguirmos jogar no meio campo com trocas posicionais, de forma a haverem sempre jogadores "livres"; no entanto, ainda faltava por vezes, objetividade para chegar à baliza adversária. Apesar destas contrariedades, os comportamentos de jogo pretendidos estavam a aparecer cada vez com maior regularidade, o que nos deixou bastante satisfeitos. Para além disso, perdemos "apenas" por 1-2 com o "novo" (entenda-se, o ex-GR) jogador de campo a marcar o nosso golo. Ganhamos um jogador e pensamos que a equipa ganhou novo ânimo e crença no processo que estávamos a construir. Em boa verdade, comparando os jogos contra o Boavista, num espaço temporal de três meses tivemos uma evolução fantástica daquilo que pretendíamos para a nossa forma de jogar.

Outro jogo de boa memória para nós foi a derrota de 2-0 contra o Leixões. Apesar de perdermos, fomos dominadores. Conseguimos uma posse de bola diversificada com jogadores uns dos outros a jogarem a um/dois toques por forma a usarem a dinâmica do 3º homem para explorar o lado vazio e tentar finalizar. No último terço do campo começou também a sobressair o lado do "detalhe" individual, a expressão máxima de criatividade e singularidade de cada jogador.

Em relação há já referida entrada do antigo GR para jogador de campo, esta originou uma situação particular de incómodo num jogador que, até então era titular indiscutível, mas que passou a "partilhar" tempo de jogo com o primeiro. Tal foi evidente esta situação que num determinado treino houve confronto com excesso de agressividade de ambas as partes lhes sendo dada ordem de "expulsão", assistindo o resto do treino sentados no banco de suplentes. No final, tivemos uma conversa com ambos no sentido de perceberem que a equipa está acima de interesses individuais e de que ambos iriam continuar a ter tempo de jogo à medida das circunstâncias e

necessidades de cada jogo.

Num dos últimos jogos da 1ª fase defrontamos uma equipa Sub-13 da Formação do FCP que, por questões competitivas (visto que tem outras equipas da Formação), equipavam à DF. Este era um jogo onde a motivação era naturalmente acrescida, inerente ao facto de se jogar contra o expoente máximo de Formação em Portugal (pelo menos aos nossos olhos). Apesar da equipa adversária ser constituída por jogadores mais novos, eram naturalmente dotados de imensa qualidade tático-técnica, o que nos obrigou a superarmo-nos individual e coletivamente. Apesar de não ter sido o jogo mais bem conseguido da nossa parte, alcançamos algo que nos deixou a pensar: como ao intervalo o jogo estava 0-0, na segunda parte, o adversário mudou estrategicamente a sua forma de jogar porque sentiram que, só dessa forma, conseguiriam alterar o resultado. Para nós foi um sinal evidente de que em determinados momentos, em função do contexto onde estamos inseridos, há quem se sinta "obrigado" a usar todas as "armas" para ganhar. Felizmente o nosso contexto não nos obriga a pensar assim e, talvez por isso, muitos dos jogadores que chegam efetivamente ao alto rendimento desportivo e se tornam profissionais, provêm de clubes de dimensão mais reduzida, onde vivenciaram contextos mais ricos e diversificados, mas igualmente potenciadores da criatividade individual de cada um deles.

Numa análise individual, de evolução dos jogadores, e tendo por referência a pretensão inicial nos objetivos individuais, o jogador que mais evoluíu no que se refere às habilidades motoras específicas em contexto de jogo, foi sem dúvida o capitão de equipa. Contudo, este jogador desde o início da época já revelava grandes aptidões, comparativamente com muitos elementos da equipa, tendo sido alcançado um momento em que se percebia que os outros raramente o acompanhavam; comitantemente a "pressão" recaia sobre ele para resolver, por vezes sozinho, algumas situações de jogo.

Apesar da evolução da equipa e melhor prestação em competição, começamos a aperceber-nos de alguns atritos nos treinos, e consequente desinteresse e tristeza, quando estava inserido num grupo que considerasse ser constituído por jogadores "fracos".

Estes momentos coincidiram com a fase em que a equipa de Sub-15 atingiu a fase final pela disputa de subida de divisão (objetivo de rendimento estabelecido no início da época desportiva). Uma conversa no seio da nossa equipa técnica, foi importante para se decidir que o nosso capitão de equipa deveria realizar a fase final neste contexto competitivo, ajudando assim a equipa de Sub-15 e simultaneamente servindo de recompensa para todo o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva.

O treinador dos Sub-15 e coordenador da DFC, ficou agradado e aceitou, tendo este jogador sido, em quase todos os jogos, uma das primeiras opções para entrar a determinado momento do jogo, fator que nos deixou extremamente orgulhosos do trabalho realizado ao longo da época.

Nestas novas circunstâncias, foi necessário "arranjar" mais um elemento que entrasse no grupo dos três capitães. Esta decisão foi tomada tendo em conta os pressupostos do "Contrato de Equipa" e em particular os critérios de empenho, assiduidade e evolução com tudo o que estava a ser realizado ao longo da época desportiva. Em consequência, escolhemos para esta função o "tal" DL esquerdo (anteriormente referido) que no ano anterior pouco jogava (tendo sido mesmo considerado, um "patinho feio" dentro do grupo) e que, nesta fase, era um elemento fundamental na equipa.

2ªFase

Da primeira fase retém-se a principal mensagem de que, com equipas que jogavam bem conseguíamos aplicar (a espaços) a nossa forma de jogar. Na 2ª fase, disputamos apenas quatro jogos nos quais nas ficamos agradados com a equipa. Apesar de serem jogos com equipas que ficaram, classificativamente idênticas a nós nos dois grupos existentes na fase anterior, raramente conseguimos ser uma equipa objetiva, visto que alguns princípios estavam tão enraizados que não conseguíamos arranjar soluções (foram do nosso padrão) quando o adversário pressionava (com muita gente) perto do portador da bola. De facto, a repetição sistemática induziu os jogadores ao "gosto" de realizarem certos comportamentos no contexto de treino que por exemplo, a circulação para o lado vazio não estava, ainda, intrinsecamente

assimilada.

Outro aspeto que não conseguimos novamente evitar foi, a desistência de mais dois jogadores: um pelo simples facto de no final do 2 ºperíodo ter fraco aproveitamento escolar a quase todas as disciplinas e, consequentemente, ter sido castigado pelos pais através da inibição de jogar Futebol. O outro jogador desistiu fundamentalmente por se sentir desmotivado, dado não melhorar os comportamentos em relação aos colegas. Apesar de dialogarmos com ele para o tentar motivar, sentia-se incapaz de melhorar e queria experimentar outra modalidade. Aceitamos a sua decisão até porque percebíamos pelo seu modo de estar que era um jogador menos impulsionado por objetivos de SER MELHOR, e mais pela socialização que é inerente à prática desportiva. No entanto, passados dois meses, ja nos últimos dias da época desportiva, pediu para voltar. Aceitámo-lo com o compromisso de, no futuro, treinar de modo mais sério para melhorar individualmente e conseguir ser um elemento mais ativo no seio da equipa.

3.6. Resultado do trabalho desenvolvido

Um dos aspetos mais relevantes do trabalho desenvolvido foi a premência percebida logo no início da época desportiva em alterar o enfoque dos objetivos individuais e coletivos da época transata, o que nos obrigaria a "romper", de algum modo, com a (minha) aplicabilidade dos Princípios relativos ao meu Modelo de Jogo. Em concomitância, era nossa convicção que esta mudança fosse adotada (intencional e deliberadamente) pelos jogadores, para que todos (equipa técnica e jogadores) partilhássemos a mesma "visão", do nosso "modo de treinar e jogar".

Esta consciência percebida da necessidade de mudar a nossa perspetiva de trabalho deveu-se da experiência vivenciada com esta equipa na época transata (em que apesar de termos obtido algum sucesso competitivo não ficamos satisfeitos como o nosso modo de treinar, porquanto era muito centrado em definir "caminhos" de algum modo "rotinizados" aos jogadores. Em suma, a obsessão em aplicar os Princípios de Jogo do nosso paradigma de treino, a *Periodização Tática*, conduziu-nos a que nos centrássemos em

demasia no jogo posicional e descurássemos aspetos de desenvolvimento técnico (numa perspetiva situacional) que era impeditivo dos jogadores serem eficazes nas decisões tomadas. Por outras palavras, era notório que compreendiam o cenário de jogo e acediam a ela no sentido de jogarem, mas não conseguiam materializar as suas intenções em ações eficazes.

Estas evidências colocaram-nos questões sobre o nosso modo de trabalhar ainda mais depois de percebermos que nesta presente época a nossa equipa revelava um nível de competitivo inferior em relação à maioria, e que por isso, a insistência em aspetos (fundamentalmente) táticos iria contribuir para a sua estagnação. Poderíamos tirar algum rendimento competitivo, por força de "estrategicamente" os colocar a jogar de um modo que levantava problemas ao adversário (através de soluções que contribuem quase exclusivamente para a obtenção de resultado competitivo numa perspetiva de resultado imediatista; ou seja, usando os jogadores para ganhar e não os formar) mas descurando o que urgia de fator ser treinado: a melhoria das habilidades motoras específicas atendendo aos constrangimentos situacionais impostos pelo jogo ou em analogia a este aliada ao desenvolvimento da tática individual na medida em que ambas as componentes se interligam e emergem no contexto de treino/competição. Percebemos que só assim, contribuiríamos para FORMAR estes jogadores nume perspetiva de desenvolvimento de médio e longo prazo, dotando-os das ferramentas necessárias para acederem a um jogo mais exigente, mais tarde, pois estariam capazes de realizarem ações eficazes em consequência de decisões percebidas e intencionalmente empreendidas.

Com base neste entendimento, e cientes que poderíamos aumentar ainda mais o diferencial competitivo entre a nossa equipa e as restantes, ajustamos o processo de treino diminuindo o trabalho do jogo posicional e incrementando o trabalho das habilidades motoras específicas (situacionais) e da tática individual. Pese embora o facto do jogo posicional ser um dos pilares do (meu) Modelo de Jogo e da DF, como já foi referido, também entendemos que os jogadores necessitam de ter "graus de liberdade", que nem sempre e de forma explícita são estimulados pelo treino baseado no jogo posicional.

No final da época notaram-se substanciais diferenças, mormente na maior capacidade ao nível da tática individual, em relação às trocas posicionais em campo revelando de algum modo algum engenho por parte dos jogadores para se libertarem das condicionantes táticas. Obviamente que algumas posições tinham de ser garantidas permanentemente, como era o caso do pivô, mas o foco era, fundamentalmente, "ficarem livres" e mostrarem-se ao portador da bola nos "buracos" (espaços).

Do mesmo modo, através da aplicação do "Contrato da Equipa" e da implementação de sistemas de *accountability* (do Português, prestar contas) (Metzler, 2000) o qual foi operacionalizado pelo recurso a tabelas de pontuação e à recompensa constante no treino sempre que emergiam ações eficazes em alinhamento com os objetivos traçados (individuais e coletivos), os jogadores desenvolveram competências pessoais e sociais imprescindíveis para se tornarem melhores pessoas e jogadores. Neste âmbito destaca-se o aumento do comprometimento com os treinadores, colegas e clube, uma maior responsabilidade assumida pelos seus comportamentos, um maior *fair-play* plasmado no aceitar de não ser titular, ou mesmo não ser convocado, e ainda numa maior aceitação das decisões do árbitro, o que resultou numa maior concentração no fruir do jogo.

Todas estas conquistas, aliadas a uma grande concentração nos treinos em "fazerem melhor", conseguiu ajudá-los a descentrarem-se dos insucessos competitivos e a aumentarem ao longo da época a motivação para treinar mais e melhor pois perceberem que nem sempre o resultado competitivo é tudo e não a única coisa que deve servir de motivação para se treinar. A mensagem que queríamos passar é de que há um longo caminho a percorrer de trabalho e dedicação e que nem sempre todas as épocas desportivas têm o mesmo "sabor de vitória"; esta mensagem teria de ser assumida pelos jogadores se queriam ser melhores, de modo a estarem "cada vez mais prontos" para competir com aqueles que revelavam um desempenho superior nesse momento do seu desenvolvimento desportivo.

Autorreflexão acerca do Desenvolvimento profissional

À semelhança do critério utilizado para invocar as razões da escolha de ser “Treinador estagiário” na FADEUP, decidimos a partir deste ponto, escrever na primeira pessoa do singular, na medida que são espaços, por excelência, em que é refletido o estágio numa perspetiva individual.

O esforço de refletir em retrospetiva acerca do que cresci como treinador esta época, conduz-me indelevelmente para a árdua tarefa percebida logo no início da época de ter que manter os jogadores motivados para treinarem ao “arrepio” de constantes derrotas, que teriam que não ignoradas mas bem digeridas, por todos. Por isso, afirmo que sendo treinador há já 10 anos esta foi talvez a minha época mais difícil pois sendo Treinador Principal e querendo fazer um bom trabalho me confrontei com a maior dificuldade de todas: motivar para treinar mais e melhor sem a recompensa da vitória do fim de semana. As estratégias, que utilizei no sentido de, a um tempo, MOTIVAR E APRENDER MAIS E MELHOR, revelaram-se profícuas e mostraram-me que ser treinador é superar sempre todos os obstáculos, mesmo quando aparentemente parece que nada mais há a fazer. Consequentemente, esta experiência revelou-se muito rica porquanto me catapultou para trabalhar “numa zona de desconforto” que me obrigava a criar, a desenvolver estratégias que mantivessem os jogadores focados e motivados em todo o processo, independentemente dos resultados.

Em termos concetuais e, consequentemente, metodológicos passei a dar primazia a aspetos relativos à melhoria individual dos jogadores, ou seja, ao lado dos “detalhes” para que pudessem ser melhores independentemente das “necessidades competitivas”. Com isso, criei contextos de treino mais “abertos” com maiores graus de liberdade, autonomia e capacidade decisional por parte dos jogadores; não porque fosse, até então, um treinador que privilegiasse exercícios “fechados”, mecânicos e castradores (em que os jogadores fossem obrigados a ir por um determinado caminho) mas, porque nem sempre contemplava a simples premissa de que o aspeto fundamental do jogo é o golo! E que precisamente é esta “visão” que tem de estar sempre, presente independentemente da criação de regras que conduzam os jogadores a uma ideia de jogo comum.

Neste “novo” modo de treinar deparei-me com uma grande dificuldade, isto é, o modo de dar informação aos jogadores. Se os quero mais libertos para interpretar o jogo não lhes devo dar soluções, mas sim ajudá-los a encontrá-las. Ou seja, como refere Mesquita (2009) repetir a procura de soluções, mas não as soluções previamente estabelecidas. Em termos práticos, antes desta época, era capaz de construir um exercício Gr+7x6 em que o objetivo era treinar a 1ª fase de construção após saída de bola pelo GR e entrada no corredor central. Apesar da equipa em posse de bola ter mais um jogador de campo (no corredor central), a circulação era, não raramente, realizada pelos corredores e de forma a condicioná-la, colocava como fator obrigatório a passagem da bola pelo Pivô/MC ou por uma zona central delimitada por sinalizadores, antes de poderem marcar golo. Com esta estratégia estava a condicionar os jogadores a fazer algo “só porque sim” para chegarem (ao que eles consideravam) ser o verdadeiro objetivo, tornando-se, por via disso, uma “ação mecânica”. Nesta época e decorrente da minha alteração no modo de treinar, coloquei no mesmo exercício uma regra potenciadora do comportamento pretendido; ou seja, o golo a valer três se a bola passasse pelo pivô (mantendo-se o golo em qualquer circunstância).

Assim, apesar de antigamente o foco não deixar de ser o golo, condição indispensável para haver jogo, a verdade é que, não raramente, criava condicionalismos sem os quais não era possível que o mesmo se concretizasse (castrando os jogadores na tomada de decisão). Nesta perspetiva alterei a configuração dos exercícios, para que o golo estivesse sempre presente, não deixando de criar regras potenciadoras de um determinado comportamento pretendido, que a acontecer, seria valorizado (dependente ou independentemente do golo existir).

Foi um dos aspetos que mais tentei melhorar e o qual prestei bastante atenção em contexto competitivo. A grande maioria das equipas adversárias (mesmo aquelas que gostavam de ter a bola), revelavam padrões de comportamentos “mecanizados” em que a organização da equipa “abafava” por completo os graus de liberdade e a parte criativa dos jogadores. Se me perguntassem: “quem era o melhor jogador? Qual era o jogador que

aconselhavas para a Formação de um clube grande?" Eu tinha muitas dificuldades em responder porque, raramente, algum jogador se destacava dentro de uma equipa nos critérios individuais que considero "chave" para se atingir a excelência no futuro.

Perante estas minhas apoquentações que me orientavam, cada vez mais, para a certeza que tinha que ser mais "assertivo e estável" nesta minha forma de treinar, através de conversas com o meu adjunto, confirmei o meu entendimento, optando por começar a realizar sobretudo exercícios de jogo "abertos". Para além disso, eliminei quase por completo as situações analíticas, com o intuito de explorar ao máximo as situações jogáveis e outras em referência ao Futebol de Rua, mesmo tendo em conta que a equipa continuava a ter dificuldades em ganhar jogos do quadro competitivo (mas progressivamente com resultados desfavoráveis menos avolumados).

Como já reiterado, as dificuldades advindas do desnivelamento competitivo entre a nossa equipa e a maioria das restantes tiveram sempre omnipresentes e foram, sem dúvida, a nossa "maior batalha" para motivar os jogadores a treinar independentemente do resultado nos jogos. Mas também tivemos a alegria de perceber que os nossos jogadores, de quando em vez, já conseguiam ter alguma "magia nos pés" e coletivamente estabelecer ligações que privilegiavam o aparecimento desse lado individual; enquanto a maioria das restantes equipas continuava subordinada a "organizações rígidas e estruturadas". Aliás, foi precisamente neste aspeto que os postulados do Futebol de Rua nos serviram de norte à nossa intervenção, ao permitir uma formação mais orientada, a um tempo, para a *versatilidade* (aumentando os graus de liberdade e a criatividade dos jogadores) e *consistência* (aumentando o domínio técnico na tomada de decisão individual).

Outro aspeto, decorrente de conferir mais espaço aos jogadores para tomarem decisões, foi a criação de maior abertura para o diálogo com eles, no sentido de os ajudar a rever os erros, de construírem um entendimento baseado na sua própria compreensão e não porque "o treinador assim quer". Tal, tornou-os mais comprometidos, porque perceberem a relação entre "fazer bem e ter sucesso, ou fazer mal e ter insucesso"; e, ainda, serem capazes de

estabelecerem relações mais alinhadas entre o que "leem" no contexto de jogo (por exemplo: quem está "livre para receber?") e a ação a executar (por exemplo, o modo mais ajustado de realizar o passe).

Neste âmbito, reportamo-nos à derrota pesadíssima contra o Boavista, onde questionei os jogadores da seguinte forma:

> *"Vocês preferem tentar ter a bola nos pés e chegar à baliza do adversário, por poucas vezes que sejam, ou como fizemos o ano passado na 2ª volta em casa contra uma equipa que tínhamos perdido por 6-0 fora? Sabendo vocês que nesse jogo só perdemos por 0-1, mas ficamos o jogo todo à defesa, poucas vezes tivemos a bola e só tentávamos sair em contra ataque? O que me tem a dizer? Como acham que se vão tornar melhores jogadores no futuro? A maioria concordou que gostavam da forma como treinavam, mas, em contrapartida, nos jogos sentiam que ao "tentarem fazer coisas difíceis" cometiam erros que, por vezes, ajudava ainda mais o adversário a marcar golo! Outros acrescentaram que já se sentiam bem (entenda-se com a forma de jogar e não com o resultado), nem que fosse por momentos, quando faziam essas "coisas difíceis" em vez de irem pelo caminho mais fácil e resolver os problemas com um simples "chuta para a frente".*
>
> *Eu próprio, depois desse jogo me questionei: o que é que eu fiz hoje para os meus jogadores serem melhores? Percebendo que eles eram capazes de perceber as vantagens de jogar mais livremente mesmo que por vezes fossem penalizados… estavam a começar a ter a mentalidade necessária que transforma o risco um desafio".*

A estas questões e consequentes respostas dos jogadores percebi que o MEDO de ERRAR era castrador da iniciativa, do desenvolvimento da criatividade, em suma, da fruição de "jogar pelo jogar" sem receio do resultado. Este aspeto é salientado pela literatura na medida em que os jogadores para estarem em estado de *flow* (isto é, totalmente focados na tarefa e possuírem as capacidades para a realizarem com êxito) (Csikszentmihalyi,1992), necessitam de vivenciar o erro, de o compreender, de fazer dele conteúdo de análise, como meio de rever e melhorar a aprendizagem (Mesquita, 2004). Neste aspeto, tornei-me sensível, no decorrer da época, a entender que cada jogador

é um caso e devo, por isso, atender às diferenças individuais para puder ser justo com todos. Assim, aos jogadores mais "sensíveis" por serem chamados à atenção em público, comecei a ter mais cuidado e a corrigir os aspetos "delicados" (de forma a não abalar a autoestima e confiança) em espaços reservados. Não obstante, aos jogadores que gostavam de mostrar estatuto sobre os demais, de forma a tirarem vantagem para si (em relação ao poder que queriam mostrar sobre os outros), comecei a estar mais atento em todos os momentos que eles resvalassem e me dessem argumentos para os chamar atenção em frente ao grupo, de modo a que todos percebessem que a equipa é mais importante que qualquer individualidade!

O provérbio popular reitera que é nos momentos maus que se vê quem presta! Tal entendimento serviu-me de bússola para me motivar a mim próprio para intervir com mais afinco e sensibilidade e, simultaneamente, para refletir mais e ser mais crítico em relação a mim mesmo. Tal aconteceu, momento a momento, de todo o processo levando-me a questionar constantemente o que estava acontecendo, quais as razões de algo não estar a funcionar, como poderia melhorar o que estava errado e, acima de tudo, como poderia influenciar os meus jogadores a trabalhar arduamente e a confiarem em mim; algo reconhecido como crucial para se ter sucesso como treinador (Jones, 2006; Purdy et al., 2009).

Ademais, sendo Treinador estagiário na presente época senti-me ainda mais inquieto e desafiado a ser mais reflexivo (no mínimo, por saber que teria que verter a minha prática num documento escrito), sobre a minha prática. Tal como refere Moon (2004), a aprendizagem experiencial não existe só porque se "aprende fazendo" (Erickson et al., 2008), mas apenas quando se reflete sobre a própria experiência, de forma intencionalmente desenvolvida, atendendo aos contornos particulares de cada momento. Percebi durante o meu estágio que ao refletir, ultrapassava certas "barreiras" que me inibiam de arriscar a trabalhar de acordo com o meu pensamento e conceção de jogo (sem beliscar os princípios da DF), o que me conferia aos poucos mais ousadia para arriscar, para observar melhor o que os meus jogadores de facto precisavam de treinar; em suma, de ser capaz de adotar a minha identidade

como treinador, assumindo-me nas opções tomadas, nas conceções defendidas e no trabalho realizado.

Outro aspeto resultante deste incremento da minha capacidade de reflexão crítica foi a de alcançar uma intencionalidade, em tudo o que realizava; ou seja, todos os momentos do treino, todos os eventos tinham de ter uma razão de ser; a *prática pela prática* sem propósito foi banida, na medida que percebi não ser geradora de qualidade de treino. Esta minha perspetiva teve reflexo no modo de treinar dos jogadores, porquanto a necessidade de comprenderem o que faziam, buscarem as razões das suas ações, permitiu-lhes serem mais dedicados, mais intencionais e objetivos.

No meu estágio, apesar de existirem várias pessoas significativas neste processo, o Treinador Adjunto foi, sem dúvida, o meu maior suporte; senti nele um amigo que nunca me atraiçoaria, com quem podia partilhar as minhas angústias, as minhas dúvidas; em suma, o meu "porto seguro" que me permitiu acreditar mais em nós, que me catapultou para um arriscar no modo de treinar ciente da premissa que estava a valorizar a formação em detrimento do resultado. Não obstante, sabia que esta opção poderia ter um custo elevado: não ser convidado para continuar com esta equipa no final da época desportiva dado imperar na cultura do Desporto, em geral, e no Futebol, em particular, o culto da vitória como sinónimo de sucesso. Em finais de junho cheguei mesmo a pensar que tal iria acontecer (ser despedido), e comecei a preparar-me inclusive para estar uma época parado, pois as forças para aceitar outra equipa eram quase invisíveis; na realidade era uma forma inconsciente de me preparar para o choque de não ser convidado! Surpresa minha quando me convidaram para continuar com a mesmo equipa, o que me rejovilou por perceber que afinal TREINAR BEM PARA FORMAR MELHOR, COMPENSA!

Considerações finais

5.1. Conclusões

Dada a extensiva explanação nos pontos anteriores do trabalho realizado e da minha perceção de autodesenvolvimento irei nas conclusões destacar, em jeito de síntese, os aspetos centrais resultantes desta experiência formativa enquanto Treinador estagiário e Treinador Principal da equipa Sub-14 do DFC.

No final da época desportiva, senti que desenvolvi competências, não só do ponto de vista profissional e académico, mas também ao nível pessoal. Em termos desportivos, considero ter um maior conhecimento dos pressupostos necessários para ser um bom Treinador de Formação, em que o desenvolvimento das habilidades motoras específicas e da tática individual (a um tempo, consistente e versátil) nos jogadores, corporiza os alicerces basilares para se intentar a formação desportiva numa perspetiva de longo prazo, tendente ao alto rendimento. Em suma, a minha preocupação centrou-se em perceber as necessidades dos jogadores e desenvolver um processo que fosse ao encontro da melhoria individual e coletiva, visando a sua evolução a longo prazo e não apenas para obterem resultados imediatos. O foco deverá ser sempre o futuro como, possíveis, jogadores de futebol.

Ao nível pessoal e profissional, esta época desportiva foi particularmente significativa porquanto a minha evolução como treinador pautou-se, essencialmente, em ser capaz de me “desafiar”, em sair da “minha zona de conforto”, em adaptar melhor o meu trabalho às necessidades prementes dos meus jogadores e da minha equipa. Tal foi notório, na maior atenção conferida ao desenvolvimento da criatividade, das habilidades motoras específicas bem como da inteligência tática. Para isso, foi necessário ajustar um dos princípios do modelo de jogo DF (o jogo posicional) para conferir maiores “graus de liberdade” e trocas posicionais entre os jogadores com a criação de um maior número de exercícios “abertos” que pudessem desplotar respostas imprevisíveis e não mecanizadas.

Concomitantemente, esta maior liberdade e agenciamento conferido a mim mesmo como treinador, almejou a construção de um maior sentido de identidade do que quero ser como treinador (isto é, ter as minhas próprias

conceções e desenvolver o meu projeto de ação) o que resultou num incremento da minha autoconfiança paradoxalmente numa época desportiva em que os resultados competitivos mostravam ser “uma sombra negra” que poderia denegrir o meu trabalho e convicções. Tal não aconteceu por ter conseguido vingar a ideia, levada a cabo no trabalho desenvolvido, de que formar deve prevalecer sobre o “ganhar a tudo o custo” (ou seja, nem que para isso se instrumentalize os jogadores ao jogo que confere maior probabilidade de vitória ao treinador). Remei contra esta cultura, infelizmente ainda existente no futebol, e sinto-me recompensado por perceber que no final da época os meus jogadores eram bem melhores do que no início revelando já alguma “magia” nos pés, algum discernimento tático e a noção de uma “determinada forma de jogar”.

A este desenvolvimento dos jogadores não foi alheio o maior espaço decisional e a maior autonomia e liberdade que lhes foi conferido, em direta proporção com a responsabilidade e compromisso perante eles próprios e com a equipa. Tal possibilitou-lhes a descoberta de “indicadores pertinentes” no contexto de treino/jogo, geradores de soluções táticas diversificadas e eficazes, sustentáculo da evolução para o acesso a um jogo “mais complexo”, a médio e longo prazo. Pese embora perceber que tal gerava o aumento do “erro” tal não me preocupou, dado que considero que esse contexto é importante para ajudar os jogadores a “reverem” as causas do insucesso e a descentrarem-se da sensação de fracasso, porquanto “não foram eles que falharam, mas a ação realizada”. Deste modo, deixei de ver o erro com conotação negativa e passei a considerá-lo elemento central na aprendizagem.

Enquanto reflexão central do trabalho desenvolvido, onde se integra as conceções desconstruídas e reconstruídas esta época desportiva, nunca é demais revisitar as razões das lacunas dos nossos jovens na prática do Futebol, para ser capaz de as combater com inteligência e perspicácia, criando contextos de treino/jogo que colmatem “fortes” lacunas. Atualmente, os jovens têm menor vivências na rua, local onde nasceram e se iniciaram futebolisticamente, muitos dos melhores jogadores do mundo. Este problema acentua-se na medida em que somos uma sociedade de consumo, onde a

informação flui a uma enorme velocidade. Os jovens têm, não raramente, dificuldade em filtrar toda a informação existente à sua volta e centram, o seu tempo e a suas energias primordialmente em situações cómodas e prazerosas (por exemplo, jogos de computador e redes sociais), onde o risco e o desafio são sempre fatores controlados; muito por conta do sedentarismo que lhe está inerente. Assim, é cada vez mais importante que o Treinador de Futebol da Formação, crie no treino contextos com os principais ingredientes do Futebol de Rua, onde o risco e o "erro" têm de estar presentes, de forma a colmatar as lacunas de alfabetização motora derivadas do sedentarismo.

Dito isto, podemos afirmar que, atualmente, sinto-me mais treinador no que se refere ao processo de treino, propriamente dito. O estágio obrigou-me a refletir de forma critica a minha prática profissional, a questionar os "meus hábitos e rotinas instaladas", a olhar para dentro de mim como pessoa por perceber que isso é, invariavelmente, vertido na forma como atuo com os jogadores. Dito isto, percebo a minha prática profissional enquanto Treinador de Futebol, como sendo orientada pela preocupação com a individualidade de cada jogador bem como com a especificidade dos Princípios Metodológicos que são os alicerces da Periodização Tática. Tal não significa que possa perder de vista as características idiossincráticas do contexto de prática onde atuo, as quais reivindicam que proceda com flexibilidade, percebendo o que a "cada momento é pedido". Só assim, serei capaz de não tornar um paradigma de ensino do futebol robusto e pertinente, a Periodização Tática, em doutrina a seguir "religiosamente".

Por fim, e apesar de toda a evolução percebida pela oportunidade de ser Treinador estagiário em concomitância com a função de Treinador Principal (deu-me espaço para decidir e tomar as rédeas de todo o processo ao mesmo tempo que era avaliado), estou consciente de que o processo de aprendizagem é contínuo e dinâmico e que na gestão de uma equipa, devemos ter uma perspetiva holística e multifatorial que vá para além do simples conhecimento dos conteúdos da modalidade; e se situe numa perspetiva sociocrítica e deontológica, encarando a profissão com espirito de "missão". Até porque, como refere Frade (2007) "quem só sabe de Futebol, nem de Futebol sabe".

5.2. Perspetivas para o futuro

Em relação às perspetivas profissionais futuras, considero que o contexto de Formação da DF é bastante rico e potenciador de experimentação e reflexão, condizente com a metodologia em que acredito o que, por si só, me garante estabilidade para operacionalizar as minhas ideias de jogo.

A curto prazo, e porque me foi conferida a possibilidade de dar continuidade a este projeto, após ser notória uma evolução da qualidade individual e do jogo coletivo da equipa que representei, pretendo dotá-la de uma maior complexidade no domínio das habilidades motoras específicas, acrescentando uma progressiva preocupação com comportamentos coletivos que nos possibilitem almejar o acesso à prática de um jogo mais complexo e, consequentemente, obter um maior alinhamento entre o processo de treino e o rendimento competitivo; obviamente, sem nunca perder de vista que é "o FUTEBOL que deve estar ao serviço dos jovens e não estes ao serviço do FUTEBOL".

Não obstante "porque o sonho comanda a vida" e sendo o Futebol a minha paixão, mesmo sem ser o meu "ganha pão", almejo ter a possibilidade de a médio e longo prazo experienciar vivências mais enriquecedoras num contexto com um grau competitivo mais elevado, como é o caso da Formação do FCP.

Por fim, quero apenas expressar o que "me vai na alma" finalizando ao jeito, do modo como iniciei este relatório de estágio (quando invoquei as razões de ser Treinador estagiário da FADEUP). Ser treinador é para mim, acima de tudo um espaço de realização pessoal, onde as minhas vitórias encontram muito mais fundamento no que percebo dar aos meus jogadores como pessoas (e jogadores, pois é o Desporto, neste caso o Futebol, que lhes permite isto) do que propriamente no "ganhar aos outros". Obviamente que a competição é a "alma do treino", pois sem ela não há razões para treinar no Desporto de competição; mas a competição tem-me mostrado ser, acima de tudo, um momento de autosuperação, de transcendência, da vontade de ultrapassar os nossos próprios limites! Porque, para mim, o valor de uma vitória, de uma medalha vale sobretudo o sorriso dos jovens, a sua alegria; não devem ser

troféus a serem exibidos pelos treinadores quando fazem do Desporto o meio de terem palco.

Ademais, o que me move querer continuar a ser treinador é o sentido efémero do Desporto, ou seja: nunca se é vencedor nem derrotado para a vida; porque, após cada jogo há sempre que “virar a página”, que voltar ao treino para se dar mais e melhor! No fundo, a esperança que move o treinador a procurar a perfeição; o desejo de dar aos outros sempre mais, tornando-os melhores pessoas e melhores desportistas. É isto que me move como treinador e que me faz sentir FELIZ nesta minha atividade profissional.

Referências bibliográficas

Abraham, A. e Collins, D. (1998). Examining and extending research in coach development. *Quest*, 50, 59-79.

Adelino, J. (2000). O treino da técnica nos jogos desportivos. In Garganta, J. (Ed.). Horizontes e òrbitras no treino dos jogos desportivos, pp. 91-110. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Centro de estudos de jogos desportivos.

Alves, S. (2003). Deco: O Preço da Glória. Estoril: editora Prime Books

Balish, S. & Côté, J. (2013). The influence of community on athletic development: an integrated case study, Qualitative Research in Sport,

Barbanti, V, (2009). As capacidades motoras dos esportistas. São Paulo: Editora Manole.

Bento, J. (2000). Do futuro do desporto e do desporto do futuro. In Garganta, J. (Ed.). Horizontes e òrbitras no treino dos jogos desportivos, pp. 189-206. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Centro de estudos de jogos desportivos.

Bento, J. O. (2006). Como quem se confessa. In A. L. Pereira, A. Costa & R. P. Garcia (Eds.), *O DESPORTO ENTRE LUGARES - O lugar das Ciências Humanas para a compreensão do Desporto* (pp. 7 - 12). Porto: Faculdade de Desporto - Universidade dos Porto.

Bompa, T. (1999). Periodization - Theory and Methodology of Training (4a ed.). Champaign: Human Kinetics.

Campos, C. (2007). A Singularidade da Intervenção do Treinador como a sua «Impressão Digital» na... Justificação da Periodização Táctica como uma «fenomenotécnica». Porto: C. Campos. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Castelo, J. (1994). *Futebol modelo técnico-táctico do jogo: identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: FMH.

Coelho, O. (2000). Pode a passada ser maior que a perna?. In Garganta, J.

(Ed.). Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos, pp. 91-110. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Centro de estudos de jogos desportivos.

Costa, A. (2004). Abordagem Sócio-Antropológica do Futebol em Portugal, País de Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.), Futebol de Muitas Cores e Sabores. Porto: Campo das Letras.

Costantino, M. (2000). Desporto e efeitos perversos: os jogos à margem do jogo. In Garganta, J. (Ed.). Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos, pp. 175-182. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Centro de estudos de jogos desportivos.

Côté, J., & Abernethy, B. (2012). A developmental approach to sport expertise. In S. Murphy (Ed.), The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology (pp.435-447). New York, NY: Oxford University Press.

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), Handbook of sport psychology (3rd ed., pp. 184-202). Hoboken, NJ: Wiley.

Côté, J., Erickson, K., & Abernethy, B. (2013). Practice and play in sport development. In J. Côté & R. Lidor (Eds.), Condition of children's talent development in sport (pp.9-20). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Côté, J., Horton, S., MacDonald, D., & Wilkes, S. (2009). The benefits of sampling sports during childhood. Physical and Health Education Journal, 74 (4), 6-11.

Coutinho, P., Mesquita. I., Fonseca, A. M., & De Martin-Silva, L. (2014). Patterns of Sport Participation in Portuguese Volleyball Players according to expertise level and gender. *International Journal of Sports Science and Coaching*, *9* (4), 579-592.

Cruyff, J. (2012). Fútbol: Mi Filosofia. Barcelona: edições B, S.A.

Cruyff, J. (2002). *Me gusta el fútbol*. Barcelona: RBA Libros S.A.

Csikszentmihalyi, M. (1992). A response to the Kimiecik & Stein and Jackson papers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4: 181-183.

Erickson, K., Bruner, M., MacDonald, D. and Côté, J. (2008) Gaining Insight into Actual and Preferred Sources of Coaching Knowledge. *International Journal of Sports Science & and Coaching* **3(4),** 527-538.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Review, 100, 363-406.

Exercise and Health, Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sports. The Sport Psychologist, 13, 395-417.

Faria, R. (1999). «Periodização Táctica». Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol. Porto: R. Faria. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Fonseca, H & Garganta, J. (2006). *Futebol de Rua: um Beco com Saída. Do Jogo Espontâneo à Prática Deliberada.* Dissertação de Monografia apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Edição: Visão e Contextos.

Ford, P.R., Ward, P., Hodges, N.J. and Williams, A.M., The Role of Deliberate Practice and Play in Career Progression in Sport: the Early Engagement Hypothesis, *High Ability Studies*, 2009, 20(1), 65-75.

Frade, V. (2007). Apontamentos das aulas de Metodologia de Futebol I – 3º Ano - Opção de Futebol. Dossiê de Aulas não publicado. Faculdade de Desporto - Universidade do Porto.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008a). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. Journal of Applied Sport Psychology, 20, 318-333.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008b). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. Psychology of Sport and Exercise, 9, 645-662.

Garganta J., Cunha & Silva P. (2000). O Jogo de Futebol: entre o Caos e a Regra. *Revista Horizonte,* Vol. XVI, 91: 5-8.

Gomes, M. (2006). *Do Pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos Pés. Dentro da Caixa Preta da Periodização Táctica – um estudo de caso.* Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Guilherme, J. (1991). Especificidade, O «Pós-futebol do Pré-futebol». Um factor condicionante do alto rendimento desportivo. Porto: J. Guilherme Oliveira. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Guilherme, J. (2004). Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo. Porto: J. Guilherme Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Guilherme, J. (2014). A influência do treino técnico sobre o "pé não-preferido" na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de Futebol. Porto: J. Guilherme. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Hardman, A., Jones, C., & Jones, R. (2010). Sports coaching, virtue ethics and emulation. *Physical Education & Sport Pedagogy*, *15*(4), 345-359.

Instituto do Desporto de Portugal (2010). *Programa nacional de formação de treinadores*. Lisboa: IDP.

Jones, R. (2006) *The sports coach as educator: re-conceptualising sports coaching*. Routledge, London.

Jones, R., Morgan, K. and Harris, K. (2012) Developing coaching pedagogy: Seeking a better integration of theory and practice. *Sport Education and Society* 17, 313–329.

Jones, R.; Armour, K. & Potrac, P. (2004). *Sport coaching cultures: from practice to theory*. London: Routledge.

Kirschner, P.; Vilsteren, P.; Hummel, H. & Wigman, M. (1997). The design of a study environment for acquiring academic and professional competence. *Studies in Higher Education*, 22 (2), 151-171.

Lima, T. (1988). *A formação desportiva dos jovens. Revista Horizonte, Vol. V, 25*, 21-26.

Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. London: Taylor e Francis Group.

Maciel, J. (2008). *A(In)(Corpo)r(Acção) Precoce dum jogar de Qualidade como Necessidade (ECO)ANTROPOSOCIALTOTAL - Futebol um Fenómeno AntropoSocialTotal, que «primeiro se estranha e depois se entranha» e ... logo, logo, ganha-se!* Porto: J. Maciel. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Maciel, J. (2011). Não O Deixes Matar: O Bom Futebol e Quem o Joga (Pelo Futebol Adentro é Perda de Tempo!) (1a ed.). Porto: Chiado Editora.

Magill, RA. (2007). *Motor Learning and control. Concepts and applications*. Eighth ed. New York: McGraw-Hill.

Mesquita, I. (1997). A pedagogia do treino. A formação em jogos desportivos colectivos. Livros Horizonte, 1ª edição.

Mesquita, I. (2004). Refundar a cooperação escola-clube no Desporto de crianças e jovens. In A. Gaya, Marques, A. & G. Tani (Eds.), *Desporto para crianças e jovens, Razões e finalidades* (pp. 143-170). Rio Grande do Sul: Universidade Federal.

Mesquita, I. (2009). O ensino e treino da técnica nos jogos desportivos. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 165-184). Lisboa: Edições FMH – UTL.

Mesquita, I. (2010). Contributo para uma mudança de paradigma na formação de treinadores: Razões, contextos e finalidades. In J. Bento, G. Tani & A. Prista (Eds.), *Desporto e Educação Física em Português* (pp. 84-98).

Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Centro de Investigação, formação Inovação e Intervenção em Desporto.

Mesquita, I. (2013). O papel das comunidades de prática na formação da identidade profissional do treinador de Desporto. In J. Nascimento, V. Ramos & F. Tavares (Org.), *Jogos Desportivos: Formação e investigação* (pp. 295 – 318). Coleção Temas Movimento: Florianópolis.

Mesquita, I. (2014). Mudança de paradigma na formação de treinadores: O valor da aprendizagem experiencial. In P. Batista, P. Queirós, & A. Graça (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física* (pp. 333-359). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mesquita, I., Borges, M., Rosado, A., & Batista, P. (2012). Self-efficacy, perceived training needs and coaching competences: The case of Portuguese Handball. *European Journal of Sport Sciences*, *12*(2), 168-178.

Mesquita, I., Isidro, S., & Rosado, A. (2010). Portuguese coaches' perceptions of and preferences for knowledge sources related to their professional background. *Journal of Sports Science and Medicine,* 9(3), 480-489.

Mesquita, I., Ribeiro, J., Santos, S., & Morgan, K. (2014). Coach learning and coach education: Portuguese expert coaches' perspective. *The Sport Psychologist*, *28*, 124 – 136.

Metzler, M. (2000) *Instructional Models for Physical Education*. Allyn and Bacon, Massachusetts.

Moita, M. (2008). Um percurso de sucesso na formação de jogadores em Futebol. Estudo realizado no Sporting Clube de Portugal – Academia Sporting/Puma. Monografia apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Moon, J. A. (2004). *A handbook of reflection and experiential learning: Theory and practice*. London: Kogan Page.

Morais, T. (2006) compromisso: nunca desistir. As vitórias no Desporto aplicadas ao sucesso nas empresas

Nelson, L., Cushion, C. and Potrac, P. (2013) Enhancing the provision of coach education: the recommendations of UK coaching practitioners. *Physical Education and Sport Pedagogy* 18, 204–218.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho - Porquê tantas vitórias?* (1a ed.): Gradiva.

Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol de 7: Um jogo de iniciação ao futebol de 11*: GRAFIASA.

Perrenoud, P. (1993). *Práticas pedagógicas, Profissão docente e Formação*. Lisboa: Publicações D.Quixote.

Pires, B. (2009). A importância do Futebol de Rua na formação de jogadores de Futebol de excelência. Monografia apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Purdy,L., Jones, R.; & Cassidy, T. (2009). Negotiation and capital: athletes' use of power in an elite men's rowing Program. *Sport, Education and Society,* 14, (3), 321 -338

Ramos, F. (2003). *Futebol. Da "Rua" à Competição.* Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Resende, N. (2002). *Periodização Táctica. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial (da especificidade do nosso) jogo de futebol.* Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

Rink, J. (1993). *Teaching physical education for learning* (2nd ed.). St. Louis: Mosby.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Modelos, conceções e estratégias de formação de treinadores. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 207-219). Edições FMH – UTL.

Roxburgh, A. (2003). Entrevista [Em linha]: *www.uefa.com*

Santos, J.M. (2010). *Uma Época na Associação Juvenil Escola de Futebol Hernâni Gonçalves – Planear, Conduzir, Intervir e Avaliar no Processo de Treino*. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Santos, S., Jones, R., & Mesquita, I. (2013). Do coaches orchestrate? The working practices of elite Portuguese coaches. *Research Quarterly of exercise and sport, 84*(2), 263-272.

Santos, S., Mesquita, I., Graça, A., & Rosado, A. (2010). Coaches' perceptions of competence and acknowledgement of training needs related to professional competences. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 62-70.

Shön, D. (1987). Educating the reflexive practitioner: Toward a new design for teaching and learning in the professions. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Strachan, L., Côté, J., & Deakin, J. (2009). "Specializers" versus "samplers" in youth sport: Comparing experiences and outcomes. The Sport Psychologist, 23, 77-92.

Tamarit, X. (2013). "Periodización Táctica vs Periodización Táctica – Vítor Frade aclara". Espanha: MBF.

Tani, G. (2008). Equivalência motora, variabilidade e graus de liberdade: desafios para o ensino de jogos desportivos. In: Tavares F., Graça A., Garganta J., Mesquita I. (ed.). *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos*. Porto: Universidade do Porto, p. 85-92.

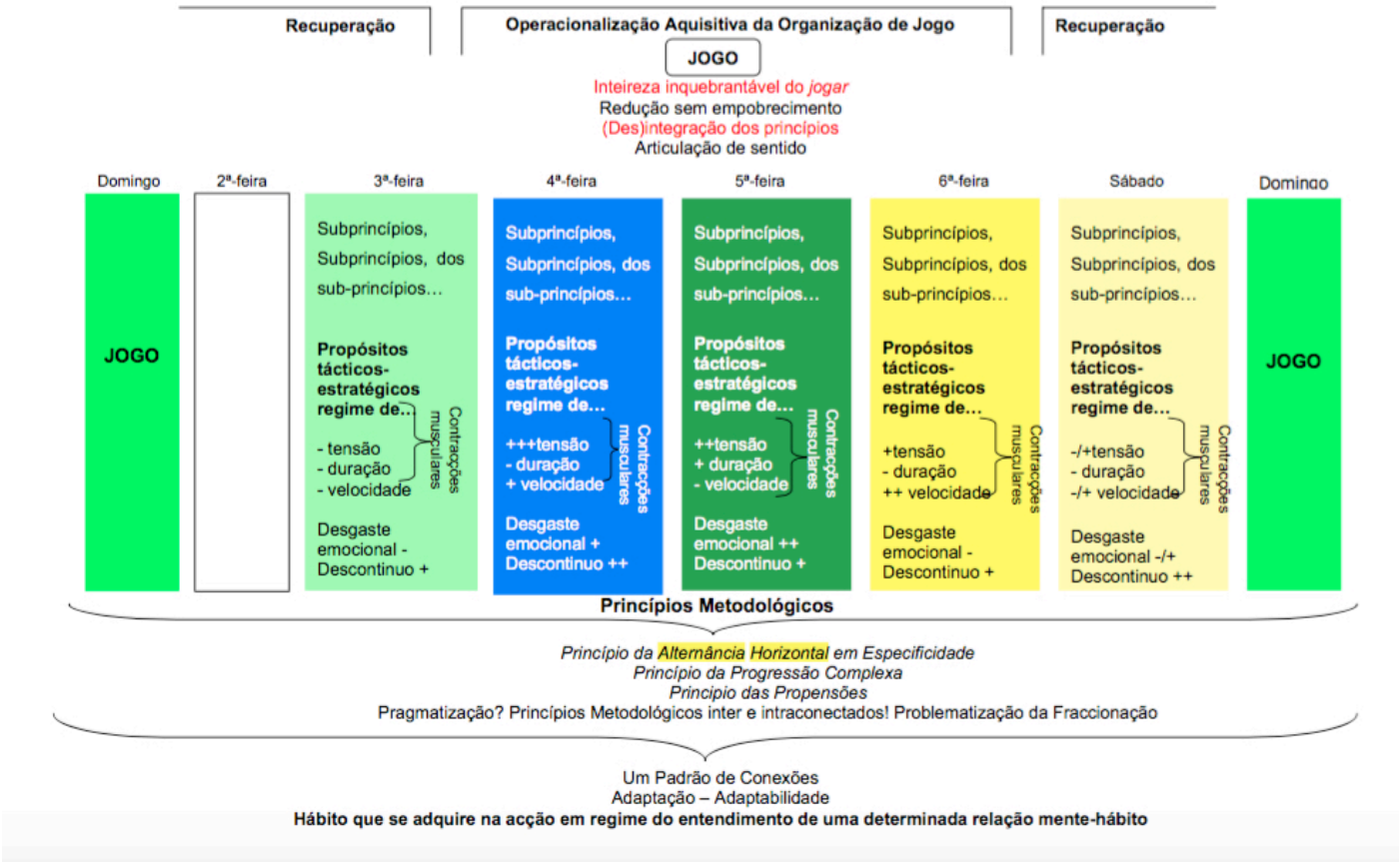
Tani, G., Santos, S., & Júnior, C. (2006). O Ensino da Técnica e a Aquisição de Habilidades Motoras no Desporto. In: Tani G., Bento J., Petersen R. (ed.). *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 227-240.

Vereijken, B. & Whitting, H.T.A. (1990). In defence of discovery learning. *Canadian Journal of Sport Psycology,* 15, 99-106.

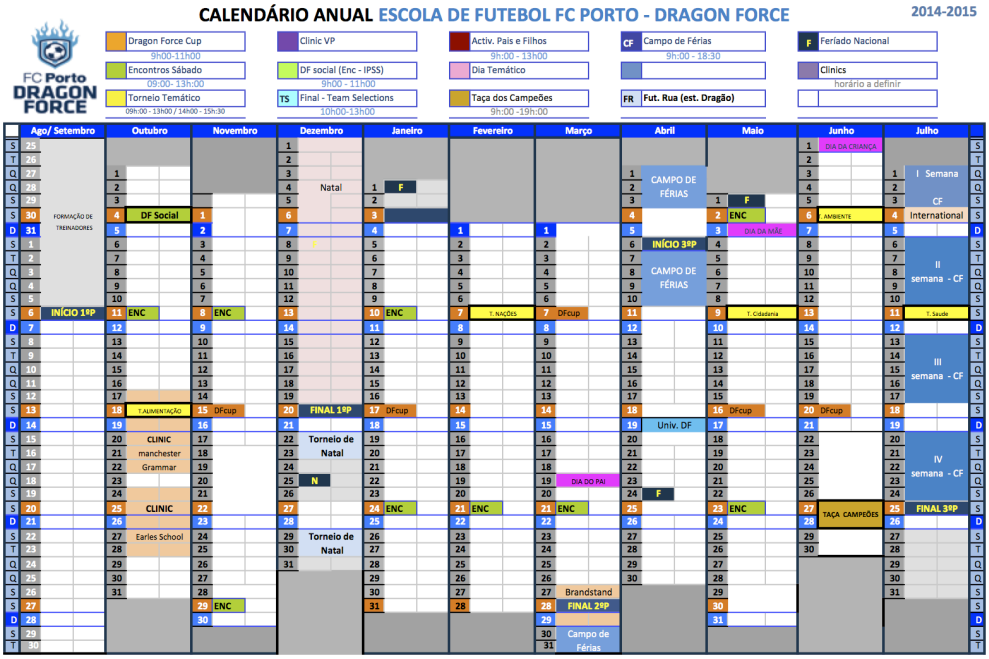
Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical education*. Champaign; Ill: Human Kinetics.

Ward, P., Hodges, N. J., Williams, A. M., & Starkes, J. L. (2004). Deliberate practice and expert performance: Defining the path to excellence. In. A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), Skill acquisition in sport: Research theory and practice (pp. 231-258). New York: Routledge.

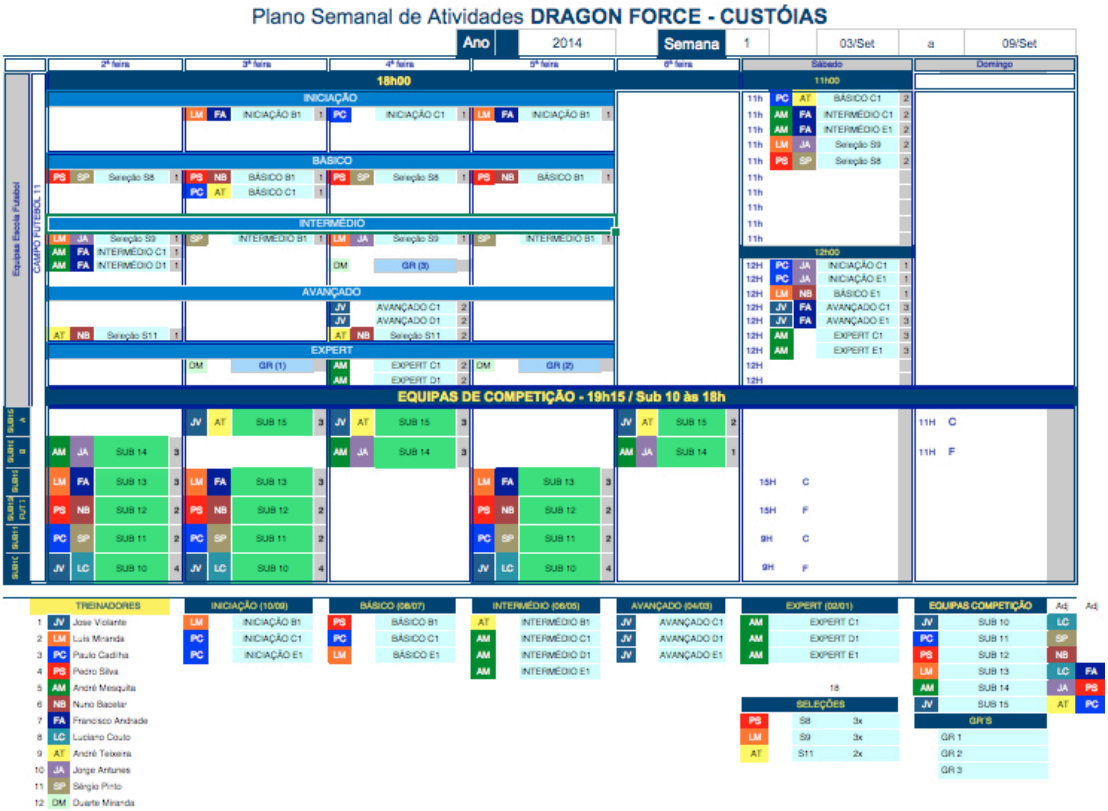
Anexo 1 – Morfociclo de Mourinho (na perspectiva de Oliveira et al., 2006)



Anexo 2 - Calendário Anual de Atividades do universo Dragon Force



Anexo 3 - Plano Semanal de Atividades da Dragon Force Custóias



Anexo 4 – Modelo da Ficha de Perfil do Jogador

FICHA DE PERFIL DO ALUNO

ANO LECTIVO:
NOME: TURMA:
ANO DE NASCIMENTO:

CARACTERIZAÇÃO:

EM POSSE

- **Posicionamento em campo**
- **Decisões tomadas**
- **Técnica (que soluções escolhe para a intencionalidade pretendida)**

SEM POSSE

- **Posicionamento**
- **Decisões**
- **Técnica**

RELAÇÃO COM A BOLA

- **Sensibilidade na relação corpo-bola**
- **Domínio dos dois pés**

PERFIL COMPORTAMENTAL

- **Disciplina**
- **Empenhamento**
- **Autonomia**
- **Relacionamento**

ASSIDUIDADE:

OBSERVAÇÕES:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

DATA: **O TREINADOR**

Anexo 5 - Avaliação Diagnóstica da Equipa

DF CUSTÓIAS

AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA DA EQUIPA

Turma: Sub-14

EM POSSE

	I	S	B	MB
Organização Colectiva		X		
Nível Individual (média)		X		

SEM POSSE

	I	S	B	MB
Organização Colectiva		X		
Nível Individual (média)	X			

RELAÇÃO COM BOLA

	I	S	B	MB
Nível Global da Turma		X		

Legenda: I – Insatisfatório S – Satisfatório B – Bom MB – Muito Bom

Observações:

- **Observação 1**: a turma revela Saber Estar nos treinos, respeitando o início/término dos exercícios e prestando atenção às indicações do treinador.
Ao nível do Saber Fazer, há na generalidade uma razoável relação com a bola. Ao nível da organização colectiva, sabem ocupar racionalmente os espaços nos vários momentos de jogo. Contudo, quando a equipa tem a posse de bola, necessita melhorar a tomada de decisão e o aproveitamento de espaços. Para isso é necessário que todos se revejam na importância de se mostrarem ao portador da bola e que esta possa circular em segurança mesmo em zonas de maior "confusão" (corredor central). Sem a posse de bola, é fundamental melhorar a reação imediata à perda da bola, com os jogadores mais perto a pressionarem nos momentos certos para condicionar de imediato o adversário.

- **Intervenção 1**: nesta fase inicial é fundamental centrar os objectivos na melhoria da organização ofensiva individual e coletiva, possibilitando ao jogador com bola, várias linhas de passe através da ocupação e aproveitamento de espaços pelos jogadores sem bola.
Para isso acontecer a nossa intervenção vai ser focada em aspectos como o "abrir buracos" (mostrarem-se nos espaços entre adversários), "paredes" e "pontes" (tabelas para atrair e libertar o 3ºhomem) e passes de jogo. Com isto, esperemos que sejam capazes de sobreviver jogando sobre pressão, aumentando a qualidade na tomada de decisão e intensidade de jogo.

Data: 20.09.2014 Os Treinadores: André Mesquita

DFF.012.01

Anexo 6 – Contrato de Equipa

Contrato de Equipa

Este contrato tem como objectivos esclarecer todos os pormenores da "Liga Interna" (Sub-14 DF Custóias) bem como criar um compromisso por parte de todos os jogadores e treinadores para a presente época.

Liga Interna

Ponto 1 – Para esta Liga contarão os exercícios/jogos realizados durante o treino em que o treinador avisar previamente que são pontuáveis para a Liga;

Ponto 2 – O Treino de Segunda-feira contará com um torneio interno com regras previamente definidas. Se vencerem o jogo anterior do campeonato, as regras serão escolhidas por vocês.

Ponto 3 – Sistema de pontuação:

- Nos torneios, os jogadores da equipa vencedora fazem 6 pontos (1ªdivisão), 3 (2ªdivisão) ou 1 (3ªdivisão) para a Liga;
- Nos exercícios/jogos em que o treinador avise que são pontuáveis para a Liga, os jogadores da equipa vencedora fazem entre 1 a 3 pontos;
- Nos treinos, cartão amarelo é menos 1 ponto, duplo amarelo menos 3 e vermelho direto menos 5 pontos.

Ponto 4 – Prémios:

- Mensalmente – no final de cada mês, o vencedor da Liga (o jogador que consiga acumular mais pontos nesse mês) ganha o direito de, no mês seguinte, jogar a totalidade dos 70 minutos (sem ser substituído) em um dos jogos do do campeonato;
- Trimestralmente – os 3 primeiros classificados em cada trimestre terão o direito a receber um prémio/prenda surpresa!
- Anualmente – o jogador que no final da época ficar em 1º na Liga Interna receberá o "grande prémio"...!

Anexo 7 – Modelo da Tabela de Pontos dos Jogadores

DRAGON FORCE CUSTÓIAS SUB14

TABELA DE PONTOS

Semana X

NUM	NOME	JOGO ANTERIOR	SEGUNDA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	TOTAL

Anexo 8 – Questionário Inicial aos Jogadores

Benvindo à equipa de competição Sub-14 do Dragon Force de Custóias. Contamos contigo para uma época de novos desafios e conquistas. Sonha e treina muito para um dia alcançares metas mais altas. Os treinadores estão aqui para te ajudar sempre! Agora, começa por preencher esta ficha para te conhecermos melhor e entrega-a no próximo treino.

Ficha de Jogador

Nome:_____

E-mail:_____Data de Nascimento:___/_____/___

Qual o sistema que mais gostas? Gr+4+3+3_____ou Gr+4+4+2_____

Coloca por ordem as posições em que mais gostas de jogar:

1 - _____

2 - _____

3 - _____

Como jogador, qual achas que é a tua maior qualidade?

E o teu maior defeito?

O que mais gostas de fazer nos treinos?

O que gostavas de treinar para te sentires melhor jogador do que aquilo que és?

O que estarias disposto a fazer pela tua equipa?

Quais são os teus sonhos?

O que mais gostas de fazer nos teus tempos livres?

Anexo 9 – Tabela de Objetivos Individuais

DF CUSTÓIAS SUB14

TABELA OBJECTIVOS INDIVIDUAIS

MÊS	Toques Pé Forte	Toques Pé Fraco	Toques Coxa	Toques Cabeça	Toques	Passagens	Voltas	Outros
Novembro								
Objectivo	40	10	20	5	40	10	3	Parar no Pé
Dezembro								
Objectivo	60	20			60		6	Parar no Peito
Janeiro								
Objectivo			30	10	80	15		Parar nas Costas
Fevereiro								
Objectivo	80	30			100		9	Volta ao Mundo
Março								
Objectivo			40	15	120	20		5 Levantamentos
Abril								
Objectivo	100	40			140		12	10 Toques Canela
Maio								
Objectivo			50	20	160	30		Toques até ao MC
Junho								
Objectivo	120	50			180		15	"Maradona"
Julho								
Objectivo			60	25	200	40		Volta ao Universo
Objectivo Final	150	75	75	35	250	50	20	Inventa TU...

Só jogas no treino? Não tens tempo para a bola na escola/casa mas queres ser como eles?

"Muitos de vocês dizem que querem jogar e ser melhores, mas não querem assim tanto. Vocês só querem um bocadinho. Não querem mais do que jogar playstation. Não querem tanto quanto querem ter umas determinadas chuteiras. Muitos de vocês não querem tanto treinar/jogar quanto querem ficar sentados a ver televisão."

"Porque é que não posso ser o melhor jogador da minha equipa? Porque é que não posso ser o melhor jogador da minha idade? Eu não vejo porque não! Mas para isso tenho de querer muito e fazer o meu melhor para que isso possa acontecer!"

Anexo 10 - Calendário de Jogos 2014/2015

DF CUSTÓIAS

Calendário "Juniores C" Sub14 – Jogos de Preparação				
Jogo	Data/Hora	Jogo		Resultado
1	31/Ago	HG S15	**DFC**	9-4
2	03/Set	DFPorto	**DFC**	7-0
3	06/Set	**DFC**	Leixões	1-0
4	14/Set	Foz	**DFC**	12-0
5	20/Set	DFC S13	**DFC S14**	0-6
6	21/Set	**DFC**	DF Valadares	1-5
7	27/Set	Infesta	**DFC**	3-1
Calendário AF Porto "Juniores C" Sub14 Série 1				
1	12/Out	Arcozelo	**DFC**	1-0
2	19/Out	**DFC**	Castelo Maia	5-0
3	26/Out	Valadares	**DFC**	3-0
4	02/Nov	**DFC**	SC Porto	1-1
5	09/Nov	Boavista	**DFC**	9-0
6	16/Nov	**DFC**	Coimbrões	0-5
7	23/Nov	**DFC**	Leixões	2-8
8	30/Nov	Maia	**DFC**	4-0
9	07/Dez	**DFC**	Pedras Rubras	3-3
10	14/Dez	Dragon Force	**DFC**	3-0
11	04/Jan	**DFC**	Macieira Maia	2-1
12	11/Jan	**DFC**	Arcozelo	1-3
13	18/Jan	Castelo Maia	**DFC**	0-1
14	25/Jan	**DFC**	Valadares	1-5
15	01/Fev	SC Porto	**DFC**	3-2
16	08/Fev	**DFC**	Boavista	1-2
17	15/Fev	Coimbrões	**DFC**	8-0
18	22/Fev	Leixões	**DFC**	2-0
19	01/Mar	**DFC**	Maia	0-5
20	08/Mar	Pedras Rubras	**DFC**	3-3
21	15/Mar	**DFC**	Dragon Force	1-2
22	22/Mar	Macieira Maia	**DFC**	2-1
AF Porto Juniores C S14 2ª Fase - Ap. 21º/23º Jun.C S14				
1	19/Abr	SC Porto	**DFC**	3-3
2	25/Abr	**DFC**	Escola 115	2-0
3	10/Mai	**DFC**	SC Porto	2-3
4	17/Mai	Escola 115	**DFC**	2-1